

AENO

Рецепты для Су Вид AENO SV1



Мясные рецепты

[Говяжий стейк Су-вид](#)

[Свинина Су-вид](#)

[Филе индейки Су-вид](#)

[Куриный рулет Су-вид](#)

Овощные рецепты

[Овощи Су-вид](#)

[Овощи Су-вид](#)

[Шампиньоны Су-вид](#)

Рыбные рецепты

[Лосось Су-вид](#)

[Скумбрия Су-вид](#)

[Форель Су-вид](#)

[Тунец Су-вид](#)

Рецепты с морепродуктов

[Креветки Су-вид](#)

[Осьминог Су-вид](#)

Фруктовые десерты

[Яблоки с медом Су-вид](#)

[Груши с корицей Су-вид](#)

Говяжий стейк





Су-вид

 <p>Сложность Средняя</p>	 <p>Подготовка 5 мин</p>	 <p>Приготовление 300 мин</p>	 <p>Порций 2</p>
--	---	--	---

Порядок приготовления:

Говядину тщательно вымыть и высушить. Посолить, поперчить добавить тимьян и положить в вакуумный пакет. С помощью вакууматора, удалить воздух и запаять пакет.

В кастрюлю по уровню не выше отметки «МАХ» налить воду температурой 45-50 градусов, опустить в воду пакет с мясом, установить прибор Су-вид на борт кастрюли, зажав его прищепкой.

Зажать кнопку включения  на 3 секунды, затем нажать на кнопку настройки , кнопками «+» и «-» установить температуру 65 градусов. Затем нажать на кнопку настройки , кнопками «+» и «-» установить время приготовления 5 часов и нажать кнопку включения . Готовить до окончания программы.

Ингредиенты:

Говядина (Рибай)	300 г
Тимьян	7 г
Чёрный молотый перец	
Соль	



Свинина

Су-вид

 Сложность Средняя	 Подготовка 5 мин	 Приготовление 180 мин	 Порций 3-4
--	---	--	---







Ингредиенты:

Свинина	600 г
Чеснок	3-4 зубчика
Хмели-сунели	
Чёрный молотый перец	
Соль	

Порядок приготовления:

Мясо тщательно вымыть и высушить. Свинину, посолить, поперчить, добавить хмели-сунели, нашпиговать чесноком и положить в вакуумный пакет. С помощью вакууматора, удалить воздух и запаять пакет.

В кастрюлю по уровню не выше отметки «МАХ» налить воду температурой 45-50 градусов, опустить в воду пакет с мясом, установить прибор Су-вид на борт кастрюли, зажав его прищепкой.

Зажать кнопку включения  на 3 секунды, затем нажать на кнопку настройки , кнопками «+» и «-» установить температуру 62 градуса. Затем нажать на кнопку настройки , кнопками «+» и «-» установить время приготовления 3 часа и нажать кнопку включения . Готовить до окончания программы.

Филе индейки Су-вид

Ингредиенты:

Филе индейки	600 г
Греческий йогурт	150 г
Дижонская горчица	50 г
Чёрный молотый перец	
Соль	



Сложность
Средняя



Подготовка
5 мин



Приготовление
180 мин







Порций
3-4

Порядок приготовления:

Филе индейки тщательно вымыть и высушить. Посолить, поперчить, обмазать йогуртом и горчицей, затем положить в вакуумный пакет. С помощью вакууматора, удалить воздух и запаять пакет.

В кастрюлю по уровню не выше отметки «МАХ» налить воду температурой 45-50 градусов, опустить в воду пакет с мясом, установить прибор Су-вид на борт кастрюли, зажав его прищепкой.

Зажать кнопку включения  на 3 секунды, затем нажать на кнопку настройки , кнопками «+» и «-» установить температуру 65 градусов. Затем нажать на кнопку настройки , кнопками «+» и «-» установить время приготовления 3 часа и нажать кнопку включения . Готовить до окончания программы.



Куриный рулет Су-вид

○○○○○
Сложность
Средняя

🕒
Подготовка
15 мин

🔥
Приготовление
120 мин

🍲
Порций
2-3



Ингредиенты:

Куриное филе	400 г
Шампиньоны	100 г
твёрдый сыр	100 г
Чёрный молотый перец	
Соль	

Порядок приготовления:

Грибы нарезать пластинами. Сыр натереть на крупной терке. Куриное филе тщательно вымыть, высушить и разрезать вдоль на два слайса. Обернуть филе пищевой пленкой и сделать отбивную. Отбивную посолить и поперчить. На отбивную положить грибы, затем сыр и завернуть в форме рулета. То же самое сделать с остальными отбивными. Получится 4 рулета.

В кастрюлю по уровню не выше отметки «МАХ» налить воду температурой 45-50 градусов, опустить в воду пакет с рулетами, установить прибор Су-вид на борт кастрюли, зажав его прищепкой.

Зажать кнопку включения **ⓘ** на 3 секунды, затем нажать на кнопку настройки **⚙️**, кнопками «+» и «-» установить температуру 65 градусов. Затем нажать на кнопку настройки **⚙️**, кнопками «+» и «-» установить время приготовления 2 часа и нажать кнопку включения **ⓘ**. Готовить до окончания программы.

Лосось Су-вид



Сложность
Средняя



Подготовка
5 мин



Приготовление
60 мин



Порций
3-4







Ингредиенты:

Лосось	600 г
Оливковое масло	10 г
Соль, сахар по вкусу	

Порядок приготовления:

Рыбу очистить от шкуры и костей затем добавить соль, сахар и мариновать в холодильнике 25 минут. По истечении времени выложить рыбу в вакуумный пакет. С помощью вакууматора, удалить воздух и запаять пакет.

В кастрюлю по уровню не выше отметки «МАХ» налить воду температурой 45-50 градусов, опустить в воду пакет с рыбой, установить прибор Су-вид на борт кастрюли, зажав его прищепкой.

Зажать кнопку включения  на 3 секунды, затем нажать на кнопку настройки , кнопками «+» и «-» установить температуру 58 градусов. Затем нажать на кнопку настройки , кнопками «+» и «-» установить время приготовления 1 час и нажать кнопку включения . Готовить до окончания программы.

Скумбрия Су-вид

Ингредиенты:

Скумбрия	450-500 г
Оливковое масло	10 г
Лимон	50 г
Чёрный молотый перец	
Соль	



Сложность
Средняя



Подготовка
5 мин



Приготовление
60 мин







Порций
2-3

Порядок приготовления:

Лимон нарезать полукольцами. Рыбу помыть, высушить, добавить соль, перец. С двух сторон рыбы сделать по 3-4 неглубоких надреза. В эти надрезы вставить лимон. Рыбу выложить в вакуумный пакет. С помощью вакууматора удалить воздух и запаять пакет.

В кастрюлю по уровню не выше отметки «МАХ» налить воду температурой 45-50 градусов, опустить в воду пакет с рыбой, установить прибор Су-вид на борт кастрюли, зажав его прищепкой.

Зажать кнопку включения  на 3 секунды, затем нажать на кнопку настройки , кнопками «+» и «-» установить температуру 55 градусов. Затем нажать на кнопку настройки , кнопками «+» и «-» установить время приготовления 1 час и нажать кнопку включения . Готовить до окончания программы.



Форель Су-вид



Сложность
Средняя



Подготовка
5 мин



Приготовление
60 мин







Порций
2-3

Порядок приготовления:

Чеснок измельчить ножом и смешать с оливковым маслом. Рыбу помыть, высушить, добавить цедру лимона, перец, соль и смазать оливковым маслом с чесноком.

Рыбу выложить в вакуумный пакет. С помощью вакууматора, удалить воздух и запаять пакет.

В кастрюлю по уровню не выше отметки «МАХ» налить воду температурой 45-50 градусов, опустить в воду пакет с рыбой, установить прибор Су-вид на борт кастрюли, зажав его прищепкой.

Зажать кнопку включения  на 3 секунды, затем нажать на кнопку настройки , кнопками «+» и «-» установить температуру 58 градусов. Затем нажать на кнопку настройки , кнопками «+» и «-» установить время приготовления 1 час и нажать кнопку включения . Готовить до окончания программы.

Ингредиенты:

Форель	450-500 г
Оливковое масло	10 г
Лимонная цедра	3 г
Чеснок	1 зубчик
Чёрный молотый перец	
Соль	



Тунец Су-вид



Сложность
Средняя



Подготовка
5 мин



Приготовление
60 мин



Порций
2-3







Ингредиенты:

Тунец	500 г
Оливковое масло	10 г
Цедра лимона	3 г
Корень имбиря	2-3 г
Семечки кунжута (жареные)	
Мёд по вкусу	
Чёрный молотый перец	
Соль	

Порядок приготовления:

Корень имбиря натереть на мелкой терке и смешать с оливковым маслом, мёдом и цедрой лимона. Рыбу помыть, высушить, добавить перец, соль и хорошо обмазать получившейся смесью. Рыбу выложить в вакуумный пакет. С помощью вакууматора, удалить воздух и запаять пакет.

В кастрюлю по уровню не выше отметки «МАХ» налить воду температурой 45-50 градусов, опустить в воду пакет с рыбой, установить прибор Су-вид на борт кастрюли, зажав его прищепкой.

Зажать кнопку включения  на 3 секунды, затем нажать на кнопку настройки , кнопками «+» и «-» установить температуру 58 градусов. Затем нажать на кнопку настройки , кнопками «+» и «-» установить время приготовления 1 час и нажать кнопку включения . Готовить до окончания программы.

ОВОЩИ

Су-вид

Ингредиенты:

Баклажан	100 г
Цукини	100 г
Болгарский желтый перец	70 г
Болгарский зеленый перец	70 г
Болгарский красный перец	70 г
Оливковое масло	25 г
Соль, специи	



Сложность
Средняя



Подготовка
50 мин



Приготовление
60 мин







Порций
2-3

Порядок приготовления:

Баклажан и цукини нарезать кружочками. Перец болгарский нарезать кубиками. В миску положить овощи, добавить оливковое масло, соль, специи и тщательно перемешать. Овощи выложить в вакуумный пакет. С помощью вакууматора удалить воздух и запаять пакет.

В кастрюлю по уровню не выше отметки «МАХ» налить воду температурой 45-50 градусов, опустить в воду пакет с овощами, установить прибор Су-вид на борт кастрюли, зажав его прищепкой.

Зажать кнопку включения  на 3 секунды, затем нажать на кнопку настройки , кнопками «+» и «-» установить температуру 85 градусов. Затем нажать на кнопку настройки , кнопками «+» и «-» установить время приготовления 1 час и нажать кнопку включения . Готовить до окончания программы.



ОВОЩИ

Су-вид

●●●●●
Сложность
Средняя


Подготовка
5 мин


Приготовление
180 мин


Порций
2-3







Ингредиенты:

Картофель	150 г
Морковь	100 г
Свекла	150 г
Оливковое масло	25 г
Соль	

Порядок приготовления:

Картофель и свеклу рекомендуем выбрать одинакового размера. Картофель, свеклу и морковь помыть и почистить. В миску положить овощи, добавить оливковое масло, соль и хорошо перемешать. Овощи выложить в вакуумный пакет. С помощью вакууматора удалить воздух и запаять пакет.

В кастрюлю по уровню не выше отметки «МАХ» налить воду температурой 45-50 градусов, опустить в воду пакет с овощами, установить прибор Су-вид на борт кастрюли, зажав его прищепкой.

Зажать кнопку включения  на 3 секунды, затем нажать на кнопку настройки , кнопками «+» и «-» установить температуру 85 градусов. Затем нажать на кнопку настройки , кнопками «+» и «-» установить время приготовления 1 час и нажать кнопку включения . Готовить до окончания программы.

Шампиньоны

Су-вид

Ингредиенты:

Шампиньоны	300 г
Белый молотый перец	0,5 г
Сухой чеснок	0,5 г
Соль, специи	



Сложность
Средняя



Подготовка
5 мин



Приготовление
60 мин







Порций
2-3

Порядок приготовления:

Шампиньоны рекомендуем выбрать одинакового размера. В миску положить грибы, добавить перец, сухой чеснок, соль, специи и слегка перемешать. Грибы выложить в вакуумный пакет. С помощью вакууматора удалить воздух и запаять пакет.

В кастрюлю по уровню не выше отметки «МАХ» налить воду температурой 45-50 градусов, опустить в воду пакет с осьминогами, установить прибор Су-вид на борт кастрюли, зажав его прищепкой.

Зажать кнопку включения  на 3 секунды, затем нажать на кнопку настройки , кнопками «+» и «-» установить температуру 83 градусов. Затем нажать на кнопку настройки , кнопками «+» и «-» установить время приготовления 1 час и нажать кнопку включения . Готовить до окончания программы.



Креветки Су-вид



Сложность
Средняя



Подготовка
5 мин



Приготовление
30 мин



Порций
1







Ингредиенты:

Креветки	150 г
Сок лайма	30 мл
Чеснок	1 зубчик
Оливковое масло	5 г
Соль	



Порядок приготовления:

Креветки почистить, оставить с хвостами. Чеснок мелко измельчить ножом. В миску положить креветки, добавить чеснок, сок лайма, оливковое масло, соль и слегка перемешать. Креветки выложить в вакуумный пакет. С помощью вакууматора удалить воздух и запаять пакет.

В кастрюлю по уровню не выше отметки «МАХ» налить воду температурой 45-50 градусов, опустить в воду пакет с креветками, установить прибор Су-вид на борт кастрюли, зажав его прищепкой.

Зажать кнопку включения  на 3 секунды, затем нажать на кнопку настройки , кнопками «+» и «-» установить температуру 55 градусов. Затем 2 раза нажать на кнопку настройки , кнопками «+» и «-» установить время приготовления 30 минут и нажать кнопку включения . Готовить до окончания программы.





Осьминог Су-вид

 Сложность Средняя	 Подготовка 5 мин	 Приготовление 240 мин	 Порций 2
--	---	--	---

Порядок приготовления:

Осьминогов рекомендуем выбрать одинакового размера. В миску положить осьминоги, добавить сок лимона, перец, оливковое масло, сухой чеснок, соль и слегка перемешать. Осьминогов выложить в вакуумный пакет. С помощью вакууматора удалить воздух и запаять пакет.

В кастрюлю по уровню не выше отметки «МАХ» налить воду температурой 45-50 градусов, опустить в воду пакет с осьминогами, установить прибор Су-вид на борт кастрюли, зажав его прищепкой.

Зажать кнопку включения  на 3 секунды, затем нажать на кнопку настройки , кнопками «+» и «-» установить температуру 80 градусов. Затем нажать на кнопку настройки , кнопками «+» и «-» установить время приготовления 4 часа и нажать кнопку включения . Готовить до окончания программы.

Ингредиенты:

Осьминог	200 г
Лимон	40 г
Белый молотый перец	0,5 г
Оливковое масло	25 г
Сухой чеснок	0,5 г
Соль	



Яблоки с мёдом

Су-вид

●●●●●
Сложность
Средняя

🕒
Подготовка
5 мин

🔥
Приготовление
60 мин

🍲
Порций
2-3



Ингредиенты:

Яблоко	300 г
Мёд	50 г
Орехи (измельченные)	30 г

Порядок приготовления:

Яблоки рекомендуем выбрать одинакового размера. Яблоки очистить от семенной камеры, внутрь положить мёд, орехи и выложить в вакуумный пакет. С помощью вакууматора удалить воздух и запаять пакет.

В кастрюлю по уровню не выше отметки «МАХ» налить воду температурой 45-50 градусов, опустить в воду пакет с яблоками, установить прибор Су-вид на борт кастрюли, зажав его прищепкой.

Зажать кнопку включения **ⓘ** на 3 секунды, затем нажать на кнопку настройки **⊙**, кнопками «+» и «-» установить температуру 80 градусов. Затем нажать на кнопку настройки **⊙**, кнопками «+» и «-» установить время приготовления 1 час и нажать кнопку включения **ⓘ**. Готовить до окончания программы.

Груши с корицей

Су-вид



Сложность
Средняя



Подготовка
5 мин



Приготовление
60 мин



Порций
2-3





Ингредиенты:

Груша	400 г
Корица	1 г
Сахар	30 г

Порядок приготовления:

Груши рекомендуем выбрать одинакового размера. Груши очистить от семенной камеры, внутрь добавить сахар, затем посыпать корицей и выложить в вакуумный пакет. С помощью вакууматора, удалить воздух и запаять пакет.

В кастрюлю по уровню не выше отметки «МАХ» налить воду температурой 45-50 градусов, опустить в воду пакет с грушами, установить прибор Су-вид на борт кастрюли, зажав его прищепкой.

Зажать кнопку включения  на 3 секунды, затем нажать на кнопку настройки , кнопками «+» и «-» установить температуру 80 градусов. Затем нажать на кнопку настройки , кнопками «+» и «-» установить время приготовления 1 час и нажать кнопку включения . Готовить до окончания программы.

