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!