

SousTopia

Sous Vide Temperaturkart

Storfe	Indrefilet	Minium tid vs tykkelse		
	Temp	30 mm	40 mm	50 mm
Rare	53	45 min	1t	1t 20m
Medium Rare	56	55 min	1t 10m	1t 30m
Medium	60	55 min	1t 15m	1t 40 m

Indrefilet er i utgangspunktet et veldig mørt kjøtt, og det er derfor ikke nødvendig å ha det liggende over lang tid i vannbad for å øke mørheten ytterligere. To til tre timer holder i massevis for dette kjøttet, men det gjør ikke noe om det blir

Storfe	Ytrefilet	Minium tid vs tykkelse		
	Temp	20 mm	30 mm	40 mm
Rare	53	30 min	55 min	1t 25m
Medium Rare	56	35 min	1t	1t 30m
Medium	60	45 min	1t 15m	1t 50 m

Ytrefilet er litt tøffere kjøtt, og kan derfor tjene på å ligge i vannbadet for å øke mørheten. Det er godt nok å ha det liggende i fire til fem timer, men det gjør ikke noe om det ligger opp mot ti timer.

Storfe	Entrecote	Minium tid vs tykkelse		
	Temp	20 mm	30 mm	40 mm
Rare	54	45 min	1t 20m	2t 10m
Medium Rare	57	45 min	1t 20m	2t 20m
Medium	60	50 min	1t 25	2t 35m

Entrecote er litt røffere kjøtt, og det har ofte en del fett i seg. Denne kombinasjonen gjør at det vil tjene både smak og mørhet med litt ekstra tid i vannbadet. La det gjerne ligge opp mot ti timer i vannbadet.

Storfe	Høryrygg	Minium tid vs tykkelse		
	Temp	30mm	40 mm	50 mm
Rare	55	1t 5m	1t 45m	2t 25m
Medium Rare	58	1t 20m	2t 5m	2t 50m
Medium	60	1t 30m	2t 25m	3t 5m

Høryrygg er smakfullt kjøtt som trenger god tid for å utvikle mørhet og smak. Dette kjøttstykket vinner på å ligge lenge i vannbadet, og det gjør ikke noe om dette stykket får lov til å ligge i 20 timer.

Storfe	Hamburger	Minium tid vs tykkelse	
	Temp	30mm	40 mm
Rare			
Medium Rare	58	2t	3t
Medium	60	2t 30m	3t 30m

Sous Vide gjør at det er trygt å lage en medium-rare hamburger uten å bekymre seg for bakterier.

Svin	Indrefilet	Minium tid vs tykkelse	
	Temp	40mm	50 mm
Rare			
Medium Rare	58	1t	1t 30m
Medium	60	1t 30m	2t

Indrefilet av svin er allerede et mørt kjøttstykke, og det er ikke nødvendig å ha det liggende over tid i vannbad for å øke mørheten. Det kan godt ligge i tre til seks timer (og lengre), men det er ikke nødvendig for mørhetens skyld.

Svin	Ytrefilet	Minium tid vs tykkelse	
	Temp	40mm	50 mm
Rare			
Medium Rare	58	2t 10m	2t 50m
Medium	60	2t 40m	3t 15m

Ytrefilet av svin kan ha godt av å mørnes litt i vannbadet, og kan godt ligge mellom seks og ti timer for å oppnå dette.

Svin	Kotelett	Minium tid vs tykkelse	
	Temp	40mm	50 mm
Rare			
Medium Rare	57	2t 30m	3t
Medium	60	3t 10m	3t 40m

Koteletter er ganske mørt kjøtt, og trenger ikke å ligge så veldig lenge i vannbadet. Likevel kan de godt få ligge mellom fire og seks timer. Avslutt med en kjapp runde på en knallvarm grill.

Lam	Lammelår med bein	
	Temp	Tid
Rare	53	24-48 timer
Medium Rare	55	36-72 timer
Medium	60	24-72 timer

Lang tid i vannbadet kompenseres for beinet i lammelåret. I tillegg vil det også føre til et kjøttstykke med mørhet og saftighet som er umulig å oppnå med tradisjonell tilberedning.

Lam	Lammelår uten bein	
	Temp	Tid
Rare		
Medium Rare	55	18-36 timer
Medium	60	18-36 timer

Uten bein i lammelåret trenger man kortere tid i vannbadet. Vi snakker likevel om et robust og stort stykke kjøtt som er avhengig av en del timer. Resultatet blir safig og mørt.

Lam	Ytrefilet	Minium tid vs tykkelse	
	Temp	30 mm	40 mm
Rare	53	25 min	35 min
Medium Rare	55	30 min	40 min
Medium	60	45 min	55 min

Ytrefilet blir bedre med litt tid på baken, og her er mørhet målet. Kjøttet kan ha godt av å ligge minst et par timer, og det gjør ikke noe om det får fire-fem heller.

Lam	Lammecarré	
	Temp	
Rare	53	2 timer
Medium Rare	55	3 timer
Medium	60	2-3 timer

Lammecarré er i utgangspunktet mørt kjøtt, men trenger litt ekstra tid på grunn av at bein følger med på kjøpet.

Fisk	Laks	
	Temp	
Sushi Rare	45	30 min
Rare	50	30 min
Medium Rare	56	30 min
Medium	60	30 min

På de laveste temperatur (45 og 50 grader) anbefales det at kun fisk beregnet på shusi brukes. Fisken kan ligge litt lengre i vannbadet, men husk at fiskekjøtt ikke er like robust som sine gressende venner på landjorden.

Fisk	Ørret	
	Temp	
Rare	50	25-30 min
Medium Rare	56	25-30 min
Medium	60	25-30 min

På de laveste temperatur (50 grader) anbefales det at kun fisk beregnet på shusi brukes. Fisken kan ligge litt lengre i vannbadet, men husk at fiskekjøtt ikke er like robust som sine gressende venner på landjorden.

Fisk	Torsk	
	Temp	
Rare	50	25-30 min
Medium Rare	56	25-30 min
Medium	60	25-30 min

På de laveste temperatur (50 grader) anbefales det at kun fisk beregnet på shusi brukes. Fisken kan ligge litt lengre i vannbadet, men husk at fiskekjøtt ikke er like robust som sine gressende venner på landjorden.

Fisk	Kveite	
	Temp	
Rare	54	25-30 min
Medium Rare	56	25-30 min
Medium	60	25-30 min

Fisken kan ligge litt lengre i vannbadet, men husk at fiskekjøtt ikke er like robust som sine gressende venner på landjorden.

Fisk	Breiflabb	
	Temp	
Rare	48	20-30
Medium Rare	56	20-30
Medium	60	20-30

På de laveste temperatur (50 grader) anbefales det at kun fisk beregnet på shusi brukes. Fisken kan ligge litt lengre i vannbadet, men husk at fiskekjøtt ikke er like robust som sine gressende venner på landjorden.

Fisk	Makrell	
	Temp	
Rare	48	20-30
Medium Rare	56	20-30
Medium	60	20-30

På de laveste temperatur (50 grader) anbefales det at kun fisk beregnet på shusi brukes. Fisken kan ligge litt lengre i vannbadet, men husk at fiskekjøtt ikke er like robust som sine gressende venner på landjorden.

Kylling	Bryst Temp		På grunn av tiden i vannbadet er det mulig å lage kylling på lavere temperatur enn oppgitt her. Holdes temperaturen under 63 grader minsker væsketapet i kjøttet, og man vil få en saftigere kylling.
Medium	60	1-3 timer	
Done	62	1-2 timer	

Kylling	Lår Temp		På grunn av bein i kjøttet økes både temperatur og tid. Skal du rive kjøttet (f.eks i salat) øker du temperaturen til 71 grader.
Done	64,4	2-5 timer	

Kylling	Klubber Temp		På grunn av bein i kjøttet økes både temperatur og tid. Skal du rive kjøttet (f.eks i salat) øker du temperaturen til 71 grader.
Done	64,4	2-5 timer	

Kalkun	Bryst Temp		Kjøttet kan godt ligge mer enn fire timer, men vær oppmerksom på at det kan begynne å falle fra hverandre når man er i nærheten av seks timer.
Medium	58	2-4 timer	
Done	64	1-3 timer	

Kalkun	Lår Temp		Kjøttet kan godt ligge mer enn fire timer, men vær oppmerksom på at det kan begynne å falle fra hverandre når man er i nærheten av seks timer. Skal du rive kjøttet (f.eks i salat) øker du temperaturen til 71 grader.
Medium	60	3-4 timer	
Done	64,3	4-5 timer	

And	Bryst Temp		Eventuelt skinn på anden vil ikke bli crispy i vannbadet. Ta dette av i forkant, og legg det i grillen hvis ønskelig.
Rare	54	2-4 timer	
Medium Rare	57	2-4 timer	
Medium	60	2-4 timer	

And	Lår Temp		Eventuelt skinn på anden vil ikke bli crispy i vannbadet. Ta dette av i forkant, og legg det i grillen hvis ønskelig.
Medium Rare	56	4-5 timer	
Well Done	80	6-10 timer	

And	Lår Temp		Eventuelt skinn på anden vil ikke bli crispy i vannbadet. Ta dette av i forkant, og legg det i grillen hvis ønskelig.
Medium Rare	56	4-5 timer	
Well Done	80	6-10 timer	

Grønnsaker	Asparges Temp		Dette gir asparges hvor det fremdeles er litt tyggemotstand. Ha gjerne litt smør i posen.
	84	30-45 min	

Grønnsaker	Brokkoli Temp		Utfordringen her er å få vakuumpakket, men det går an med litt trening. Lykke til:-) Ha gjerne litt smør i posen.
	84	20-30 min	

Grønnsaker	Gulrøtter			Temp	40-60 min	Legg litt honning i posen før du vauumerer. Deilige gulrøtter venter:-)
		84				

Grønnsaker	Poteter			Temp	40-60 min	Dette vil sannsynligvis forandre ditt syn på poteter. Legg litt timian og/eller rosmarin i posen.
Små		84				
Store			84 1t - 1t30min			

Grønnsaker	Maiskolbe			Temp	30-45 min	Visste du at når du kjøper vakuumpakkede maiskolber på butikken så er disse (sannsynligvis) allerede sous videt.
		84				