Это наука? Конечно да. И используют ли её профессиональные повара для впечатляющих, идеально приготовленных блюд? Да. Но что такое sous-vide на самом деле?

В последние годы приготовление пищи методом sous-vide становится всё более популярным, и на то есть веские причины.

Французский термин sous-vide (произносится как «су-вид») означает «под вакуумом» и относится к процессу приготовления пищи в вакуумном пакете при точной и постоянной температуре на водяной бане.

В результате получается идеально приготовленная пища, нежная, сочная и насыщенная вкусом. В этой публикации мы рассмотрим многие преимущества приготовления пищи су-вид.

Стабильные результаты

Одним из основных преимуществ приготовления пищи методом sous-vide является возможность каждый раз получать стабильные результаты.

Поскольку температура контролируется точно. Это означает, что ваш стейк будет идеально приготовлен до желаемой степени прожарки, ваши овощи будут идеально нежными, а курица будет сочной и ароматной.

Сохраняет питательные вещества

Су-вид приготовление также известно своей способностью сохранять питательные вещества пищи. Когда вы готовите при высоких температурах или в течение длительного периода времени, некоторые питательные вещества теряются.

Приготовление по методу sous-vide помогает сохранить питательные вещества, так как пища готовится при низкой температуре.

Экономит время

Ещё одно преимущество технологии sous-vide заключается в том, что она позволяет поварам готовить пищу заранее, а затем заканчивать её непосредственно перед подачей на стол.

Это особенно полезно в ресторанах высокого класса, где время имеет решающее значение. Используя технологию sous-vide, повара могут приготовить мясо заранее, а затем просто обжарить или запечь его и довести до готовности непосредственно перед подачей на стол.

Это означает, что еда всегда свежая и горячая, когда попадает на стол.

Улучшает вкус

Су-вид приготовление улучшает вкус пищи.

Поскольку пища готовится в герметичном пакете, ароматизаторы и соки запечатываются, в результате чего получается более ароматный и сочный конечный продукт, чем при традиционных методах приготовления.

Когда пища находится в вакуумной упаковке, она может быть наполнена травами, специями и другими ароматизаторами, которые будут поглощаться продуктами во время их приготовления.

Это означает, что блюда могут быть более ароматными и сложными, чем при традиционных методах приготовления.

Процесс вакуумирования sous-vide

Почему приготовление в вакууме обеспечивает лучший вкус и больше аромата

Неотъемлемой частью приготовления су-вид является помещение ингредиентов в герметичный пакет или контейнер. Двумя наиболее распространенными методами упаковки ингредиентов являются вакуумная герметизация и метод вытеснения водой.

Вакуумный упаковщик удаляет весь воздух и запечатывает содержимое пластикового пакета с помощью вакуума. Метод вытеснения — это метод, при котором сначала продукты и маринады помещаются в специальный пакет sous-vide, а затем пакет погружается в емкость с водой и давление вытесняет весь воздух из пакета.

Тот, кто более внимательно знакомится с темой Sous-vide, быстро понимает, что есть много аспектов, говорящих в пользу этого способа приготовления, особенно когда речь идет о приготовлении качественных мясных и рыбных продуктов.

Мясо, приготовленное методом sous-vide

Способ приготовления оказывает существенное влияние на вкус пищи. Другими словами, хороший кусок мяса, а также свежие и дорогие овощи всегда должны быть приготовлены таким образом, чтобы сохранить их аромат.

Еще одним преимуществом приготовления sous-vide является то, что пища не теряет жидкости. Ничто не может ускользнуть, а мясо или рыба даже готовятся со своим неповторимым ароматом.

Вакуумная упаковка гарантирует, что пища, какой бы она ни была, не соприкасается с водой или воздухом. Таким образом, не происходит окисления или потери жидкости, витаминов и питательных веществ. Всё это становится заметным в приготовленном блюде. Отличный аромат и превосходные вкусовые ощущения.

Кратко о том, как происходит технологический процесс

Вакуумирование — это первый и самый важный шаг на пути к идеальному стейку или рыбному филе. Используемые вакуумные пакеты должны быть термостойкими и не содержать Бисфенол А.

Для приготовления Sous-vide, понадобятся в принципе всего три вещи:

– Вакуумный упаковщик или вакуумный насос, включая пакеты

– Устройство Sous-vide

– Устройство для Водяной бани

Су-вид машина использует нагретый металлический змеевик для нагрева воды до постоянной температуры, без колебаний между высокими или низкими крайними значениями. Это означает, что процесс приготовления является постепенным и контролируемым.

Видеообзор процесса приготовления по технологии sous vide.

Белковые ингредиенты, такие как стейк, свинина, цыпленок и рыба, готовятся в течение длительного периода времени, медленно нагреваясь, пока весь белок не достигнет температуры воды.

Поскольку температура воды никогда не достигает желаемой температуры прожарки,

мясо готовится значительно дольше (350 грамм готовится чуть более двух часов), но это также означает, что мясо никогда не окажется переваренным.

Приготовление Sous vide с использованием термопогружных циркуляционных машин.

В зависимости от того, какое устройство Sous-vide вы выберете, конструкция водяной бани выглядит по-разному. Сегодня на мировом рынке есть достаточное количество разнообразных предложений технологического оборудования Sous-vide.

Су-вид метод становится популярным среди домашних поваров

Техника sous vide была секретом великих поваров на протяжении десятилетий, обеспечивая постоянство и точность, необходимые для соответствия их высоким стандартам. Этот метод используется в большей мере исключительно ресторанами, в том числе во многих элитных ресторанах для гурманов такими шеф-поварами, как Хестон Блюменталь, Поль Бокюз, Майкл Карлсон, Томас Келлер, Грант Ахатц, Ферран Адриа, Жоэль Робюшон, Филипп Роша, Алессандро Стратта, Чарли Троттер, Майкл Мина и Джоан Рока.

На видео повар демонстрирует приготовление блюд методом sous-vide

Су-вид метод недавно стал популярным и среди домашних поваров. Мы живем в золотой век домашнего приготовления пищи, в том числе и методом су-вид.

Кто-то из энтузиастов экипирует свою кухню всем необходимым су-вид оборудованием и осваивает технику “су-виженья”, кто-то выбирает более лёгкий путь и находит поставщика sous-vide полуфабрикатов.

Приготовление блюд с помощью готовых полуфабрикатов становится поистине невероятно простым и что самое важное быстрым. Если Вы когда-нибудь готовили утку, то знаете, что только для её подготовки к запеканию требуется достаточно много часов, доходящих до нескольких дней! А с sous-vide полуфабрикатами Вам может потребоваться всего от 15 до 35 минут для приготовления утки целиком. И это поистине волшебно!

На самом деле, су-вид полуфабрикаты очень эффективны для приготовления дома. Имея в своём арсенале предварительно приготовленные, упакованные в вакууме продукты, вы сделаете готовку ужина намного проще.

А если Ваш график настолько плотен и заниматься “су-вижиньем” нет ни времени, ни сил, да и просто Вы ещё в раздумьях стоит ли приобретать sous-vide оборудование, то можно найти более лёгкие способы, а именно поискать в вашем городе производителей су-вид полуфабрикатов.

Нам удалось найти в Астане производителя готовых су-вид полуфабрикатов с богатым ассортиментом и превосходным качеством. Это компания Family Food MasterChefAst.

Утка konfi sous-vide от @masterchefast
Цена: Оптом 8 700 тг.
Вес: 2 кг
Упаковка: Вакуум

Готовка идеальной еды становится проще и быстрее с MasterChefAst

View this post on Instagram

A post shared by Деликатесы | Family food (@masterchefast)