

# A E N O

## Рецепты для Су-Вид



---

## Рецепты из мяса

---

[Стейк говяжий Су-Вид](#)

[Свинина Су-Вид](#)

[Филе индейки Су-Вид](#)

[Куриный рулет Су-Вид](#)

---

## Рецепты из рыбы

---

[Лосось Су-вид](#)

[Скумбрия Су-вид](#)

[Форель Су-вид](#)

[Тунец Су-вид](#)

---

## Рецепты из овощей

---

[Овощи Су-вид](#)

[Овощи Су-вид](#)

---

## Рецепты из морепродуктов

---

[Креветки Су-вид](#)

[Осьминог Су-вид](#)

[Шампиньоны Су-вид](#)

---

## Десерты из фруктов

---

[Яблоки с медом Су-вид](#)

[Груши с корицей Су-вид](#)

# Стейк ГОВЯЖИЙ Су-Вид

 Сложность Средняя	 Подготовка 5 мин	 Приготовление 300 мин	 Порций 2
---	--	---	--

## Порядок приготовления:

Мясо хорошо вымыть и высушить. Мясо, посолить, поперчить добавить тимьян и положить в вакуумный пакет. С помощью вакууматора, удалить воздух и запаять пакет. В кастрюлю по уровню не выше максимального, налить воду температурой 45-50 градусов,, выложить пакет с мясом, установить прибор Су-вид на борт кастрюли зажав его прищепкой. Нажать кнопку «включение» на 3 секунды, затем нажать на кнопку «настройка», кнопками «+» «-» установите температуру 65 градусов, затем нажать на кнопку «настройка», кнопками «+» «-» установите время приготовления 5 часов и нажмите кнопку «включение». Готовить до окончания программы.

## Ингредиенты:

Мясо говядина (Рибай)	300 г
Тимьян	7 г
Перец черный молотый	
Соль	



# Свинина Су-Вид

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



## Ингредиенты:

Мясо свинина	600 г
Чеснок	3-4 зубка
Хмели-сунели	
Перец черный молотый	
Соль	

## Порядок приготовления:

Мясо хорошо вымыть и высушить. Свинину, посолить, поперчить, добавить хмели-сунели, нашпиговать зубками чеснока и положить в вакуумный пакет. С помощью вакууматора, удалить воздух и запаять пакет. В кастрюлю по уровню не выше максимального, налить воду температурой 45-50 градусов, выложить пакет с мясом, установить прибор Су-вид на борт кастрюли зажав его прищепкой. Зажать кнопку «включение» на 3 секунды, затем нажать на кнопку «настройка», кнопками «+» «-» установите температуру 62 градуса, затем нажать на кнопку «настройка», кнопками «+» «-» установите время приготовления 3 часа и нажмите кнопку «включение». Готовить до окончания программы.

# Филе индейки Су-Вид

## Ингредиенты:

Филе индейки	600 г
Йогурт не сладкий	150 г
Горчица Дижонская	50 г
Перец черный молотый	
Соль	



Сложность  
Средняя



Подготовка  
5 мин



Приготовление  
180 мин







Порций  
3-4

## Порядок приготовления:

Мясо хорошо вымыть и высушить. Индейку, 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 максимального, налить воду температурой 45-50 градусов, выложить пакет с мясом, установить прибор Су-вид на борт кастрюли зажав его прищепкой. Зажать кнопку «включение» на 3 секунды, затем нажать на кнопку «настройка», кнопками «+» «-» установите температуру 65 градусов, затем нажать на кнопку «настройка», кнопками «+» «-» установите время приготовления 3 часа и нажмите кнопку «включение». Готовить до окончания программы.



# Куриный рулет Су-Вид

 <b>Сложность</b> Средняя	 <b>Подготовка</b> 15 мин	 <b>Приготовление</b> 120 мин	 <b>Порций</b> 2-3
--	--	--	---



## Ингредиенты:

Филе куриное	400 г.
Грибы шампиньоны	100 г
Сыр твердый	100 г
Перец черный молотый	
Соль	

## Порядок приготовления:

Грибы нарезать пластинами. Сыр натереть на крупной терке. Мясо хорошо вымыть и высушить. Филе разрезать вдоль на два пласта. 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 сделайте с остальными отбивными. У вас должно получиться 4 рулета. Выложить рулеты в вакуумный пакет. С помощью вакууматора, удалить воздух и запаять пакет. В кастрюлю по уровню не выше максимального, налить воду температурой 45-50 градусов, выложить пакет с рулетами, установить прибор Су-вид на борт кастрюли зажав его прищепкой. Зажать кнопку «включение» на 3 секунды, затем нажать на кнопку «настройка», кнопками «+» «-» установите температуру 65 градусов, затем нажать на кнопку «настройка», кнопками «+» «-» установите время приготовления 2 часа и нажмите кнопку «включение». Готовить до окончания программы.

# Лосось Су-вид



Сложность  
Средняя



Подготовка  
5 мин



Приготовление  
60 мин



Порций  
3-4

## Ингредиенты:

Рыба лосось	600 г
Оливковое масло	10 г
Соль, сахар по вкусу	

## Порядок приготовления:

Рыбу очистить от шкуры и костей затем добавить соль, сахар и оставить мариновать на 25 минут в холодильник.

По истечении времени выложить рыбу в вакуумный пакет. С помощью вакууматора, удалить воздух и запаять пакет. В кастрюлю по уровню не выше максимального, налить воду температурой 45-50 градусов, выложить пакет с рыбой, установить прибор Су-вид на борт кастрюли зажав его прищепкой. Зажать кнопку «включение» на 3 секунды, затем нажать на кнопку «настройка», кнопками «+» «-» установите температуру 58 градусов, затем нажать на кнопку «настройка», кнопками «+» «-» установите время приготовления 1 час и нажмите кнопку «включение». Готовить до окончания программы.



# Скумбрия Су-вид

## Ингредиенты:

Рыба скумбрия	400-500 г
Оливковое масло	10 г
Лимон	50 г
Соль, перец черный молотый	



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 не глубоких надреза. В эти надрезы вставить полукольца лимона. Рыбу выложить в вакуумный пакет. С помощью вакууматора, удалить воздух и запаять пакет. В кастрюлю по уровню не выше максимального, налить воду температурой 45-50 градусов, выложить пакет с рыбой, установить прибор Су-вид на борт кастрюли зажав его прищепкой. Нажать кнопку «включение» на 3 секунды, затем нажать на кнопку «настройка», кнопками «+» «-» установите температуру 55 градусов, затем нажать на кнопку «настройка», кнопками «+» «-» установите время приготовления 1 час и нажмите кнопку «включение». 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 соль, перец, цедру лимона и смазать маслом с чесноком. Рыбу выложить в вакуумный пакет. С помощью вакууматора, удалить воздух и запаять пакет. В кастрюлю по уровню не выше максимального, налить воду температурой 45-50 градусов, выложить пакет с рыбой, установить прибор Су-вид на борт кастрюли зажав его прищепкой. Нажать кнопку «включение» на 3 секунды, затем нажать на кнопку «настройка», кнопками «+» «-» установите температуру 58 градусов, затем нажать на кнопку «настройка», кнопками «+» «-» установите время приготовления 1 час и нажмите кнопку «включение». Готовить до окончания программы.

## Ингредиенты:

Рыба форель	400-500 г
Оливковое масло	10 г
Лимонная цедра	3 г
Чеснок	1 зубок
Соль, перец черный молотый	



# Тунец

## Су-вид



Сложность  
Средняя



Подготовка  
5 мин



Приготовление  
60 мин



Порций  
2-3



### Ингредиенты:

Рыба тунец	500 г
Оливковое масло	10 г
Лимонная цедра	3 г
Корень имбиря	2-3 г
Мед по вкусу	
Семечки кунжута жареные	
Соль, перец черный молотый	

### Порядок приготовления:

Корень имбиря натереть на мелкой терке и смешать с оливковым маслом, медом и цедрой лимона. Рыбу помыть, высушить, добавить соль, перец и хорошо обмазать получившейся смесью. Рыбу выложить в вакуумный пакет. С помощью вакууматора, удалить воздух и запаять пакет. В кастрюлю по уровню не выше максимального, налить воду температурой 45-50 градусов, выложить пакет с рыбой, установить прибор Су-вид на борт кастрюли зажав его прищепкой. Нажать кнопку «включение» на 3 секунды, затем нажать на кнопку «настройка», кнопками «+» «-» установите температуру 58 градусов, затем нажать на кнопку «настройка», кнопками «+» «-» установите время приготовления 1 час и нажмите кнопку «включение». Готовить до окончания программы.

# ОВОЩИ

## Су-вид

### Ингредиенты:

Баклажан	100 г
Цукини	100 г
Перец болгарский желтый	70 г
Перец болгарский зеленый	70 г
Перец болгарский красный	70 г
Масло оливковое	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 кусочками. В миску положить овощи, добавить соль, специи, масло оливковое и хорошо перемешать. Овощи выложить в вакуумный пакет. С помощью вакууматора, удалить воздух и запаять пакет. В кастрюлю по уровню не выше максимального, налить воду температурой 45-50 градусов, выложить пакет с овощами, установить прибор Су-вид на борт кастрюли зажав его прищепкой. Зажать кнопку «включение» на 3 секунды, затем нажать на кнопку «настройка», кнопками «+» «-» установите температуру 85 градусов, затем нажать на кнопку «настройка», кнопками «+» «-» установите время приготовления 1 час и нажмите кнопку «включение». Готовить до окончания программы.



# ОВОЩИ Су-вид

●●●●● Сложность Средняя	 Подготовка 5 мин	 Приготовление 180 мин	 Выход 400 г
-------------------------------	--	---	---



## Ингредиенты:

Картофель	150 г
Морковь	100 г
Буряк	150 г
Масло оливковое	25 г
Соль	

## Порядок приготовления:

Картофель и буряк подбираем одинаковыми по размеру. Картофель, буряк и морковь помыть и почистить. В миску положить овощи, добавить соль, масло оливковое и хорошо перемешать. Овощи выложить в вакуумный пакет. С помощью вакууматора, удалить воздух и запаять пакет. В кастрюлю по уровню не выше максимального, налить воду температурой 45-50 градусов, выложить пакет с овощами, установить прибор Су-вид на борт кастрюли зажав его прищепкой. Зажать кнопку «включение» на 3 секунды, затем нажать на кнопку «настройка», кнопками «+» «-» установите температуру 85 градусов, затем нажать на кнопку «настройка», кнопками «+» «-» установите время приготовления 1 час и нажмите кнопку «включение». Готовить до окончания программы.

# Креветки Су-вид



Сложность  
Средняя



Подготовка  
5 мин



Приготовление  
30 мин



Порций  
1



## Ингредиенты:

Креветки	150 г
Сок лайма	30 г
Чеснок	1 зубок
Масло оливковое	5 г
Соль	

## Порядок приготовления:

Креветки почистить и оставить с хвостами. Чеснок измельчить мелко ножом. В миску положить креветки, добавить соль, чеснок, сок лайма, масло оливковое и слегка перемешать. Креветки выложить в вакуумный пакет. С помощью вакууматора, удалить воздух и запаять пакет. В кастрюлю налить воду, выложить пакет с креветками, установить прибор Су-вид на борт кастрюли зажав его прищепкой. В кастрюлю по уровню не выше максимального, налить воду температурой 45-50 градусов, выложить пакет с креветками, установить прибор Су-вид на борт кастрюли зажав его прищепкой. Нажать кнопку «включение» на 3 секунды, затем нажать на кнопку «настройка», кнопками «+» «-» установите температуру 55 градусов, затем 2 раза нажать на кнопку «настройка», кнопками «+» «-» установите время приготовления 30 минут и нажмите кнопку «включение». Готовить до окончания программы.

# Осьминог Су-вид

 <b>Сложность</b> Средняя	 <b>Подготовка</b> 5 мин	 <b>Приготовление</b> 240 мин	 <b>Порций</b> 2
--	---	--	---

## Порядок приготовления:

Осьминоги выбираем одинакового размера. В миску положить осьминоги, добавить соль, чеснок, перец белый, сок лимона, масло оливковое и слегка перемешать. Осьминоги выложить в вакуумный пакет. С помощью вакууматора, удалить воздух и запаять пакет. В кастрюлю по уровню не выше максимального, налить воду температурой 45-50 градусов, выложить пакет с осьминогами, установить прибор Су-вид на борт кастрюли зажав его прищепкой. Нажать кнопку «включение» на 3 секунды, затем нажать на кнопку «настройка», кнопками «+» «-» установите температуру 80 градусов, нажать на кнопку «настройка», кнопками «+» «-» установите время приготовления 4 часа и нажмите кнопку «включение». Готовить до окончания программы.

## Ингредиенты:

Осьминоги	200 г
Лимон 40 г	40 г
Перец белый молотый	0,5 г
Масло оливковое	25 г
Чеснок сухой	0,5 г
Соль	



# Шампиньоны

## Су-вид

### Ингредиенты:

Шампиньоны	300 г
Перец белый молотый	0,5 г
Чеснок сухой	0,5 г
Соль, специи	



Сложность  
Средняя



Подготовка  
5 мин



Приготовление  
60 мин



Порций  
2

### Порядок приготовления:

Грибы выбираем одинакового размера. В миску положить грибы, добавить соль, специи, чеснок, перец белый и слегка перемешать. Грибы выложить в вакуумный пакет. С помощью вакууматора, удалить воздух и запаять пакет. В кастрюлю по уровню не выше максимального, налить воду температурой 45-50 градусов, выложить пакет с грибами, установить прибор Су-вид на борт кастрюли зажав его прищепкой. Нажать кнопку «включение» на 3 секунды, затем нажать на кнопку «настройка», кнопками «+» «-» установите температуру 83 градуса, нажать на кнопку «настройка», кнопками «+» «-» установите время приготовления 1 час и нажмите кнопку «включение». Готовить до окончания программы.



# Яблоки с медом Су-вид



Сложность  
Средняя



Подготовка  
5 мин



Приготовление  
60 мин



Порций  
2-3



## Ингредиенты:

Яблоки	300 г
Мед	50 г
Орехи измельченные	30 г

## Порядок приготовления:

Яблоки выбираем одинакового размера. Яблоки очистить от семенной камеры, внутрь положить мед, орехи и выложить в вакуумный пакет. С помощью вакууматора, удалить воздух и запаять пакет. В кастрюлю по уровню не выше максимального, налить воду температурой 45-50 градусов, выложить пакет с яблоками, установить прибор Су-вид на борт кастрюли зажав его прищепкой. Нажать кнопку «включение» на 3 секунды, затем нажать на кнопку «настройка», кнопками «+» «-» установите температуру 80 градусов, нажать на кнопку «настройка», кнопками «+» «-» установите время приготовления 1 час и нажмите кнопку «включение». Готовить до окончания программы.



# Груши с корицей

## Су-вид



Сложность  
Средняя



Подготовка  
5 мин



Приготовление  
60 мин



Порций  
2-3

### Ингредиенты:

Груша	400 г
Сахар 30 г	30 г
Корица	1 г

### Порядок приготовления:

Груши выбираем 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 максимального, налить воду температурой 45-50 градусов, выложить пакет с грушами, установить прибор Су-вид на борт кастрюли зажав его прищепкой. Нажать кнопку «включение» на 3 секунды, затем нажать на кнопку «настройка», кнопками «+» «-» установите температуру 80 градусов, нажать на кнопку «настройка», кнопками «+» «-» установите время приготовления 1 час и нажмите кнопку «включение». Готовить до окончания программы.

