Bediening

Daar gaan we...

1. Kruid of marineer het voedsel volgens uw smaak of recept.
Vergeet niet dat zowel natuurlijke smaak van voedingsmiddelen en specierijen door vacuüm verzegeln en zachte kookmethoden intens zijn.

2. Vul nu het voorbereide voedsel in de bestmde vakuümzakken.
Leg de zakken in het water en gaar het voedsel volgens de tabellen.

3. Na afloop van de gaartijd haalt u de zakken uit het water. Vlees en vis gelieve nog eventjes
aanbraden, om de juiste geroosterde aroma`s en een smakelijke kleur te krijgen.

Sous Vide Gaar-Tabellen

Rundvlees (bij 60° C - 65° C)

Dikte	Minimum gaar tijd	Rare	Medium
10 mm	20 minuten	20 minuten	30 minuten
20 mm	60 minuten	60 minuten	75 minuten
30 mm	100 minuten	100 minuten	120 minuten
40 mm	150 minuten	150 minuten	75 minuten
50 mm	200 minuten	200 minuten	230 minuten
60 mm	250 minuten	250 minuten	290 minuten

Varkensvlees (bij 60° C - 65° C)

Dikte	Minimum gaar tijd
10 mm	30 minuten
20 mm	70 minuten
30 mm	110 minuten
40 mm	170 minuten
50 mm	220 minuten
60 mm	270 minuten

Gevogelte (bij 63° C - 65° C)

Dikte	Minimum gaar tijd
10 mm	20 minuten
20 mm	60 minuten
30 mm	80 minuten
40 mm	100 minuten
50 mm	150 minuten
60 mm	200 minuten

Vis (bij 55° C - 60° C)

Dikte	Minimum gaar tijd
10 mm	20 minuten
20 mm	40 minuten
30 mm	60 minuten
40 mm	80 minuten
50 mm	100 minuten
60 mm	120 minuten

Groente (bij 80° C - 85° C)

Product	Minimum gaar tijd
Asperge	25 minuten
Broccoli	25 minuten
Aardaüüeöem	40 minuten
Wortelgroente	70minuten