

## Nespěchejte a užijte si vaření ve vakuu



### Co je to sous-vide?

**Sous-vide (čteme “su ví”)** je francouzské označení pro vaření ve vakuu. V domácích podmínkách zatím nejde o příliš populární úpravu, ale v restauracích najdeme tento termín na jídelním lístku čím dál častěji. Pravda, v babiččině kuchařce se s ním setkáme jen stěží. Jedná se o moderní úpravu, k níž si mnozí teprve hledají cestu. I když lze podobný princip úpravy najít v polovině osmnáctého století, průmyslově se začal využívat relativně nedávno - ve druhé polovině minulého století.

**Potraviny jsou tepelně upravovány ve vzduchotěsné nádobě vložené do horké vody či páry, v níž se pozvolna pošírují i několik hodin, až desítek hodin.** Teplota vody a páry se nejčastěji pohybuje okolo 60 °C, rozhodně nikdy nedosahuje bodu varu. Pokud máte k dispozici parní troubu nebo konvektomat, lze je použít namísto hrnce s vodou.

Taková technologická příprava se obejde bez zbytečného tuku, tím pádem snižujete kalorickou hodnotu svého jídelníčku. Odpadá při ní riziko vysušení či spálení potravin. Naopak **garantuje maximum výživových hodnot, zachování vitamínů a skvělý chuťový zážitek** Vakuování pomáhá potravinám **udržet původní barvu i strukturu**, zabraňuje procesu oxidace. Potěšující je také fakt, že váhový úbytek připravovaných potravin není tak vysoký jako u ostatních tepelných úprav.

Díky sous-vide můžete jídlo připravit předem. Po tepelné úpravě stačí šokově zchlazením a zavakuované uskladnit do lednice. Tam podle druhu vydrží i několik dní. Což se při vysokých cenách potravin velmi hodí - snižujete plýtvání jídlem a prodlužujete jeho trvanlivost. Případně můžete takové jídlo uskladnit v mrazáku. Před servírováním stačí ve vakuu jen krátce ohřát a podávat. Na talíři nepoznáte rozdíl od čerstvě

připraveného pokrmu. Pokud máte rádi na mase křupavou kůrčičku, nemusíte se vaření ve vakuu vzdávat. Po vyjmutí ze sáčku stačí maso zprudka opéct na pánvi a dodat mu tu správnou zlatavou barvu!

Sous vide je skvělou úpravou pro období letních grilovaček nebo v případě, kdy očekáváte důležitou návštěvu. Většinu pokrmů připravíte předem a těsně před podáváním je jen finálně upravíte. Ušetříte si čas i nervy! Pokud připravujete pokrmy na více částí, můžete nespotřebované porce zamrazit a tím potěšíte i svou peněženku!

## Jaké dobrotysi užijete?

Ne všechny potraviny jsou samozřejmě pro takovou úpravu vhodné. Pokud však máte rádi **šťavnaté maso, ryby a mořské plody**, pak byste sous-vide měli vyzkoušet. Nemusíte se bát fádnic chutí. Naopak se před uzavřením potraviny do vakuovacího sáčku doporučuje používat marinády, koření, bylinky a dochucující omáčky. **Ve vakuu můžete vařit také zeleninu a ovoce.** Hodí se **i pro přípravu brambor**. Na internetu i ve speciálních kuchařkách objevíte tabulku s doporučenou dobou tepelné úpravy a také s teplotou vody. Vaření při nižších teplotách zato po delší časový úsek zajišťuje bezpečnost a nezávadnost s ohledem usmrcení potravinářských bakterií.

## Co potřebujete?

Abyste mohli sous-vide vyzkoušet v domácích podmínkách, potřebujete **pro začátek alespoň vakuovací sáčky odolné vysokým teplotám a teploměr, kterým budete hlídat stabilní teplotu vody**. Některé recepty nabízí také sous-vide úpravu v zavařovacích sklenicích. Ta se hodí především pro vejce, zeleninu či ovoce. Dokonce lze objevit recepty, které pomocí sous-vide zavařují. Jestliže si tuto techniku oblíbíte, vyplatí se investovat do profesionálního vybavení. Sous-vide hrnce lze zakoupit od zhruba tří tisíc korun. Jejich výhodou je, že dokážou vytvořit podtlak a samy kontrolují ideální teplotu vody. Některé nabízejí integrovanou jehlu, která měří teplotu uvnitř upravovaného pokrmu. Díky tomu neriskujete nedovařené nebo naopak převařené potraviny.

## Vyzkoušejte naše recepty:

### Hovězí líčka

*1 kg hovězích líček, 2 stroužky česneku, pár snítek čerstvého rozmarýnu, 2 kuličky nového koření, 1 bobkový list, 1 lžice řepkového oleje, 1 mrkev, 1 petržel, kousek celeru, 4 lžice másla, 1 menší cibule, sůl, čerstvě drcený pepř, 100 ml červeného vína*

Líčka osolíme, opeříme, do masa vetřeme olej, lisovaný česnek a rozmarýn, vložíme do vakuovacího sáčku (podle velikosti můžeme rozdělit na více sáčků), přidáme nové koření, bobkový list. Zavakuujeme a vaříme na 80 °C asi osm hodin. Kořenovou zeleninu očistíme a nakrájíme na větší špalíky. Vložíme do vakuovacího sáčku, přidáme špetku soli a 2 lžíce másla. Uzavřeme a vaříme v sous vide na 70 °C zhruba hodinu. Hotová líčka můžeme šokově zchladit nebo okamžitě použít ke konzumaci. Ve větší pánvi rozehtřejeme máslo a zpěníme na něm cibulku. Necháme zezlátnout a přidáme kořenovou zeleninu, krátce opečeme, přelijeme červeným vínem a necháme zredukovat. Na závěr přidáme hovězí líčka, krátce prohřejeme a ihned podáváme.

## **Medová panenka**

*1 kg vepřové panenky, sůl, pepř, 2 lžíce olivového oleje, 1 lžíce sójové omáčky, 1 lžíce medu, sůl, pepř, 1 lžíce másla*

Vepřovou panenku očistíme, ostatní ingredience smícháme a výslednou marinádu vetřeme do masa. Maso uzavřeme do vakuovacího sáčku a vložíme do vody o teplotě 55 °C, necháme pozvolna táhnout dvě hodiny. Po vyjmutí z lázně maso vyjmeme ze sáčku, osušíme a zprudka opečeme na teflonové pánvi, přidáme kousek másla a ihned podáváme.

## **Máslová kukuřice**

*2 kukuřičné klasy, 2 lžíce másla, sůl, sušený koriandr*

Kukuřici ze všech stran nasolíme a vetřeme do ní máslo. Vložíme do vakuovacího sáčku, přidáme sušený koriandr a uzavřeme. Vaříme na 85 °C 45 minut. Poté kukuřici opečeme zprudka na teflonové pánvi nebo na grilu dozlatova. Ihned podáváme.

## **Losos na citrusech**

*2 filety lososa o váze 250 g, šťáva z jedné limetky a jednoho citronu, hrst čerstvého koriandru, 1 stroužek česneku nakrájený na plátky, sůl, čerstvě drcený pepř*

Lososa očistíme, oškrábeme šupiny a osušíme. Osolíme, opeříme, zastříkneme šťávou z limetky a citronu, přidáme nasekané listy koriandru. Vložíme do vakuovacího sáčku, přidáme najemno nasekané kousky česneku. Vaříme na 60 °C asi hodinu a čtvrt podle velikosti filetu.