

Jídlo jako v michelinské restauraci? Jde to i doma!

Vloženo: 24.02.2021 Komerční sdělení

Metoda pomalého vaření (sous vide) je čím dál více populární a stále více lidí v rámci zdravého životního stylu o jejím zavedení do své kuchyně uvažuje.



Co je vlastně sous vide?

Základ metody spočívá v tom, že pokrm i s přísadami je umístěn do sáčku, ze kterého je vysán  vzduch. Poté se umístí do vodní lázně, která má přesně danou teplotu a pokrm se v ní připravuje pod bodem varu po dobu, která je doporučena výrobcem zařízení pro daný typ pokrmu. Ta se pak udržuje po celou dobu varného cyklu. Záměrem je zachovat přirozenou chuť, šťávu a texturu potravin, a nezničit bodem varu důležité živiny a vitamíny. Vaří se při ní téměř bez tuku, takže kdo hledá zdravou kuchyni je pro něj „sous vide“ metoda tím pravým způsobem úpravy pokrmů. Skvěle díky ní připravíte různé druhy masa, ryb i zeleniny, jejím použitím se nemění vzhled, barva a vůně potravin, všechny použité suroviny mají minimální váhový úbytek.



Popiska: Marek Fichtner, jeden z porotců soutěže Masterchef, vyzkoušel Lauben Sous Vide Stick přímo ve své praxi a stal se ambasadorem značky. Jeho závěry si můžete prohlédnout na stránkách společnosti Lauben.

Sous Vide Stick

Jedním ze zařízení, která jsou určena pro metodu pomalého vaření a jsou dostupná na našem trhu je [Lauben Sous Vide Stick](#). Jde o ponornou varnou tyč s nečekaně snadným ovládáním, která se ve finále postará o gurmánský zážitek vám i vašim přátelům.

Na spodní straně nerezového těla najdete vrtulku, která zajišťuje rovnoměrnou cirkulaci vody, a označení minimálního a maximálního ponoření. Kvůli snazší údržbě je tato část oddělitelná a lze ji pak vložit do myčky. Horní část ponorné varné tyče nabízí pouze jedno otočné tlačítko, kterým se přístroj zapíná, nastavuje teplota lázně i čas vaření. Jeho stiskem se pak proces vaření spustí. Přehledný displej pak poskytuje informace o teplotě vody a o čase, jenž zbývá do konce vaření.

Do jakéhokoli hrnce nalijete vodu a necháte přístroj, aby ji temperoval na doporučenou teplotu. Mezitím si připravíte jídlo do uzavíratelného sáčku. Ty jsou dodávány s přístrojem. Nebo můžete použít speciální fólii Sous Vide Foil 2805, kterou zatavíte ve vakuovačce Vacuum Sealer. Díky vakuování se odstraní nechtěné vzduchové bubliny, které by bránily symetrickému prohřátí ze všech stran. Navíc veškeré ingredience zůstanou na požadovaném místě a jejich chuť se vzájemně propojí.

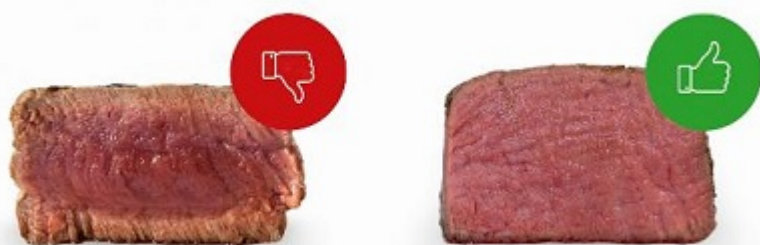
Pak už jen stačí vložit pokrm v sáčku do hrnce, ve kterém je voda zahřátá na potřebnou teplotu pomocí Sous Vide Sticku. Ten je v hrnci udržován ve svislém směru pomocí závěsného držáku připevněného k okraji hrnce. Na skončení varného procesu jste upozorněni zvukovým signálem a jídlo je připraveno k okamžitému servírování. Díky vakuování vydrží potraviny mnohem déle čerstvé, takže připravené pokrmy, které nebudete hned servírovat, můžete pohodlně uložit do lednice a použít později. Třeba na gril.



POPISKA: Na hrnec se neumísťuje poklička. K tomu, aby se voda nevyvařila při velmi dlouhých časech vaření (u některých pokrmů až několik hodin), slouží sada kuliček Lauben Sous Vide Balls 50, které plavou na hladině vody. Pokud dochází k výparu vody, tak se kondenzuje na kuličkách a stéká zpět do hrnce. Únik vody výparem je pak minimální. Na obrázku je viditelný i držák (vlevo), který drží přístroj ve svislé poloze.

Výsledky přípravy předčí vaše očekávání

Zkoušeli jsme vaření „na vlastní kůži“ a výsledky nás překvapily. Chutné a zdravé jídlo téměř bez práce, všechny ingredience včetně bylinek vypadají a jsou „jako čerstvé“. Návodů dodávaných k metodě sous vide jsou srozumitelné a jasné, takže spousta „kuchařů“ připraví pokrm jednoduše na první pokus. Každý z nás má ale jiné chuťové preference, a jelikož my máme rádi pikantnost, tak jsme náš steak dovedli k chuťové dokonalosti až při třetím pokusu, kdy jsme si potřebné ingredience nadávkovali přesně podle našeho gusta. S tím přichází doporučení zavést si receptář, jako měly naše babičky – a do něj si psát, kolik čeho „jsme tam dali“, aby jídlo bylo dokonalé.



POPISKA: Steak připravený na pánvi (vlevo) a metodou sous vide (vpravo). Jak vidíte, maso vpravo je upravené a v plném svém objemu, zatímco na pánvi vidíte (vlevo), že maso ztratilo svou šťávu, kraje masa jsou vypečené až do sucha a prostředek masa je ještě syrový. U sous vide metody je maso v celém svém objemu propečené a není vysušené. Po stisknutí vidličkou se z něj uvolňuje šťáva, což u pokrmu z pánve není zaručeno.

Kvalitně a bez stresu

„Michelinským mistrem“ se může stát vlastně skoro každý. Obsluha Sous Vide Stick je intuitivní a jednoduchá, samotná příprava pokrmu zabere jen několik minut. Výsledek je vždy 100%, jídlo má chuť, voní – a je zdravé. Žádné přepalované tuky, žádné zápachy ze smažení, žádné syrové vnitřky. Hodnotný kulinářský požitek v pohodlí domova za mnohem nižší cenu než v restauraci oceníte nejen vy, ale i rodina či pozvaní přátelé. Navíc při přípravě jídla pomocí Lauben Sous Vide Stick není třeba

hlídat, zda se něco připaluje ani nic míchat, takže než se jídlo uvaří, můžete čas využít na jiné důležité činnosti jako je úklid, sledování napínavého sportovního přenosu nebo si jen tak v klidu vychutnat čerstvou kávu.

www.lauben.com