

Sous vide - tabel til tilberedning

Sous vide er en fantastisk måde at tilberede kød. Det giver et perfekt resultat hver gang. Disse tider og temperaturer er dem som jeg bruger. Du kan helt sikkert finde opskrifter på nettet, hvor de bruger længere eller kortere tid. Eller bruger en lavere eller højere temperatur. Jeg garanterer dog at ved at følge denne tabel, så får du et lækkert resultat hver gang.

Når du bruger sous vide, så vakuumpakker du kødet og kommer det i et varmt vandbad. Kødet kommes i mens vandet er koldt og varmes langsomt op til den ønskede temperatur. Bemærk at tiden starter fra at den ønskede temperatur i karet er nået.

Når kødet er færdigt, så skal det typisk have lidt farve og en stegeskorpe. (Med mindre det bruges i en gryderet). Det gøres ved at tage kødet ud af vakuumposen og derefter brune det. Der er tre måder, som jeg bruger:

Panden: Kødet brunes grundigt på alle sider ved høj varme. Pas på at du ikke giver det for lang tid. Det skal ikke tilberedes, kun have farve. Denne metode bruger jeg til bøffer og små stykker kød.

Ovnen: Stil kødet ind i en forvarmet ovn på 250°C varmluft og giv det 10-15 minutter. Til det har den ønskede farve. Det skal ikke tilberedes, kun have farve. Denne metode bruger jeg til hele stege og større stykker af kød.

Airfryer: Kødet kommes i airfryer og tilberedes ved højeste temperatur / grillfunktion i 10-15 minutter – til det har den ønskede farve.

Oksekød og kalvekød

Hvornår er et stykke oksekød rosa og hvornår det gennemstegt. Du kan gå efter disse temperaturer, så går du ikke galt i byen.

- 49-52 °C Rød
- 53-55 °C Medium rare
- 56-58 °C Rosa
- 59-65 °C Gennemstegt

Mørning af kødet starter ved 54 °C. Det er derfor vigtigt, at temperaturen er sat til minimum 54 °C, ved udsæringer som skal bruge lang tid for at blive mørt.

Bankekød		6 timer	55 °C
Boeuf Onglet		3 timer	54 °C
Bovsteg		48 timer	57 °C
Brisket		48 timer	57 °C
Bryst		24 timer	58 °C
Bøf af entrecôte*	1-2 timer	2 timer	55 °C



Bøf af oksefilet*	1-2 timer	2 timer	55 °C
Bøf af ribeye*	1-2 timer	2 timer	54 °C
Chateaubriand*	1-2 timer	2 timer	55 °C
Culottesteg	5-7 timer	7 timer	57 °C
Cuvettesteg	7-10 timer	8 timer	57 °C
Engelsk bøf		3 timer	55 °C
Entrecôte*	1-2 timer	2 timer	55 °C
Flanksteak	8-12 timer	10 timer	56 °C
Frikadeller af kalvefars		2 timer	58 °C
Gammeldags kalvesteg		24 timer	70 °C
Gammeldags oksesteg		24 timer	60 °C
Hakkebøf*	1-2 timer	2 timer	55 °C
Hanger Steak		3 timer	54 °C
Højreb med ben		10 timer	55 °C
Højreb uden ben		6 timer	55 °C
Højrebsbøf*		2 timer	55 °C
Inderlår		7 timer	55 °C
Kalvefilet		5 timer	56 °C
Kalvehaler	8-48 timer	12 timer	74 °C7
Kalvehjerter		30 timer	62 °C
Kalvekæber		12 timer	65 °C
Kalvelever		1 time	61 °C
Kalvenyrer		2 timer	61 °C
Kalvewienersnitzel		3 timer	55 °C
Klump - hel		24 timer	55 °C
Lårtunge		6 timer	57 °C
Mignon*		2 timer	55 °C
Minutsteaks		4 timer	57 °C
Mørbrad		4 timer	56 °C

Mørbradbøf*	1-2 timer	2 timer	56 °C
Nyretapper		3 timer	54 °C
Oksefilet		10 timer	57 °C
Oksehaler	8-48 timer	24 timer	74 °C
Oksekød i tern		10 timer	61 °C
Oksespidsbryst	18-48 timer	48 timer	58 °C
Osso buco	24-60 timer	48 timer	60 °C
Pariserbøf		2 timer	58 °C
Porterhouse*		2 timer	55°C
Pulled beef af brytkød eller tykkam		48 timer	70 °C
Roastbeef	6-10 timer	8 timer	56 °C
Rumpsteak*		2 timer	55 °C
Saltkød		6 timer	57 °C
Sirloin*		2 timer	55 °C
Skank	24-48 timer	24 timer	57 °C
Slag		24 timer	58 °C
T-bone steak		4 timer	55°C
Teres Major*		2 timer	55 °C
Tournedos*		2 timer	55 °C
Tunge		24 timer	70 °C
Tværreb		48 timer	57 °C
Tykkam	12-36 timer	24 timer	60 °C
Tyksteg		12 timer	55 °C
Tyndbov		4 timer	57 °C
Tyndsteg	5-10 timer	8 timer	56 °C
Yderlår		6 timer	55 °C

*Tiden er for en bøf på en tykkelse af 3 cm eller op til 250 g. Hvis du laver en bøf på 400-500 g. som f.eks. den amerikanske brontosaurus steak, så skal tiden sættes til 4 timer. Temperaturen skal ikke ændres.



Fjerkræ

De fleste ved at kylling skal varmes til 74 °C. Det er de officielle anbefalinger. Det er for at dræbe salmonella. Den lange tilberedningstid når man bruge sous vide gør dog, at bakterier dræbes ved en lavere temperatur. Det er derfor sikkert at bruge nedenstående tabel. Vi anbefaler dog stadig at stille din sous vide til 74 °C, hvis dit kød er er tilsat vand, lage eller er neutralmarineret. Dette skyldes at salmonellabakterier ikke kun kan findes på overfladen af kødet, men også i sjældne tilfælde inde i kødet.

Andebryst	3 timer	62 °C
Andelår	5 timer	65 °C
Kalkunbryst	2 timer	62 °C
Kalkunlår	6 timer	68 °C
Kyllingebryst*	2 timer	62 °C
Kyllingelår - hele*	10 timer	62 °C
Kyllingeoverlår*	6 timer	62 °C
Kyllingeunderlår*	8 timer	62 °C

*Hvis kødet er tilsat vand, lage eller er neutralmarineret, så skal temperaturen sættes til 74 °C.

Svinekød

Bryst	12 timer	74 °C
Filet	6 timer	59 °C
Flæskesteg af kamsteg	7 timer	59 °C
Flæskesteg af nakkekam	7 timer	59 °C
Flæskesteg af ribbensteg	7 timer	59 °C
Hamburgerryg	8 timer	65 °C
Herregårdsskinke	10 timer	62 °C
Inderlår	10 timer	65 °C
Kamsteg uden svær (med ben)	10 timer	59 °C
Kamsteg uden svær (uden ben)	7 timer	59 °C
Klump	10 timer	62 °C
Koteletter	2 timer	60 °C
Koteletter med ben	4 timer	62 °C

Mørbrad - hel	3 timer	58 °C
Mørbradbøf	3 timer	68 °C
Nakkefilet	12 timer	62 °C
Nakkefilet til pulled pork	18-24 timer	74 °C
Nakkekoteletter	3 timer	62 °C
Røget skinke	8 timer	62 °C
Skinkeculotte	12 timer	62 °C
Skinkeschnitzler	3 timer	62 °C
Skinkesteg	12 timer	62 °C
Slag	12 timer	74 °C
Spareribs	36 timer	62 °C
Svinehjerter	24 timer	62 °C
Svinekæber	18-48 timer	65 °C
Svinekæber*	12 - 16 timer	74 °C
Svinemørbrad	2 timer	58 °C
Svineskank	20 timer	62 °C

Fisk

Haj	30 minutter	49 °C
Havaborre	30 minutter	49 °C
Havkat	30 minutter	49 °C
Hellefisk	20 minutter	48 °C
Karpe	30 minutter	49 °C
Kuller	30 minutter	49 °C
Laksebøffer	30 minutter	50 °C
Lakseside - hel	1 time	50 °C
Makrel	30 minutter	49 °C
Malle	30 minutter	49 °C
Pigvar	30 minutter	49 °C



Skrubbe	30 minutter	49 °C
Sværdfisk	30 minutter	48 °C
Torsk	30 minutter	48 °C
Tunsteaks	45 minutter	43 °C
Ørred	30 minutter	48 °C

Lam

Bøf (af fars)	2 timer	56 °C
Culotte	8 timer	56 °C
Inderlår	8 timer	56 °C
Klump	24 timer	56 °C
Lammebov	20 timer	59 °C
Lammeculotte	8 timer	57 °C
Lammekoteletter	2 timer	58 °C
Lammekrone	4 timer	55 °C
Lammekølle	48 timer	56 °C
Lammeryg	6 timer	56 °C
Lammetern	3 timer	58 °C
Mørbrad	2 timer	55 °C
Skank	24 timer	58 °C

Grøntsager

Artiskokker	70 minutter	84 °C
Aubergine	40 minutter	84 °C
Blomkål	30 minutter	84 °C
Broccoli	30 minutter	84 °C
Fennikel	1 time	84 °C
Forårsløg	45 minutter	84 °C
Græskar	1 time	84 °C

Grønne asparges	30 minutter	84 °C
Grønne bønner	45 minutter	84 °C
Gulerødder	1 time	84 °C
Hvide asparges	45 minutter	84 °C
Kartofler - små	1 time	84 °C
Kartofler - store	2 timer	84 °C
Knoldselleri	1,5 time	84 °C
Kål	1 time	84 °C
Løg	1 time	84 °C
Majskolber	40 minutter	84 °C
Porre	1 time	84 °C
Radiser	30 minutter	84 °C
Rodfrugter	1-2 timer	84 °C
Rosenkål	1 time	84 °C
Squash	45 minutter	84 °C
Søde kartofler - små	1 time	84 °C
Søde kartofler - store	1,5 time	84 °C
Zucchini	45 minutter	84 °C

Frugt

Ananas	50 minutter	75 °C
Blommer	20 minutter	75 °C
Fersken	45 minutter	84 °C
Jordbær	15 minutter	84 °C
Kirsebær	20 minutter	84 °C
Pærer	45 minutter	84 °C
Rabarber	35 minutter	61 °C
Æbler	30 minutter	84 °C