

# SOUS VIDE BØFFER - TEMPERATURER OG TIDER FOR PERFEKTE BØFFER

Se sous vide temperaturer og tider for de saftigste og møreste bøffer her. Uanset om de skal være røde, medium eller gennemstegt, så følg denne fremgangsmåde, og få perfekte bøffer hver gang.

Til

2 bøffer (f.eks. en entrecotes eller rib eyes)

- 1 spsk smør eller olie til bruning
- evt. lidt frisk rosmarin eller timian
- salt
- peber

Udstyr:

- vakuumpakker
- vakuumpose
- sous vide maskine

Kom bøfferne i en vakuumpose og vakuumpak dem.

Gør sous vide maskinen klar og varm vandet op til den ønskede temperatur.

## Sous vide temperaturer

Temperaturen afgør naturligvis hvor rødt/gennemstegt bøfferne bliver.

Meget røde (nogen vil kalde dette "rå"): 49 grader.

Røde: 54 grader.

Medium-røde: 57 grader

Medium: 60 grader.

Medium-gennemstegt: 64 grader.

Gennemstegt: 70 grader.

Kom de vakuumpakkede bøffer ned i vandet, når det har den ønskede temperatur.

## Tilberedningstider til bøffer

Tilberedningstiden afhænger dels af bøffernes tykkelse, og dels af hvor meget struktur du ønsker, at kødet skal have. Jo længere tid kødet tilberedes, desto flere muskelfibrer nedbrydes - det får altså mindre struktur og bliver mere mørt. Som tommelfingerregel kan du tage udgangspunkt i disse tider:

*1,5 cm tykke:*

- Meget struktur i kødet ønskes: 25 minutter.
- Lidt struktur i kødet ønskes: 3 timer.
- Jeg anbefaler: 1½ time.

*2 cm tykke:*

- Meget struktur i kødet ønskes: 40 minutter.
- Lidt struktur i kødet ønskes: 4 timer.
- Jeg anbefaler: 2 timer.

*2,5 cm tykke:*

- Meget struktur i kødet ønskes: 50 minutter.



- Lidt struktur i kødet ønskes: 4 timer.
- Jeg anbefaler: 2-2½ time.

*3-4 cm tykke:*

- Meget struktur i kødet ønskes: 1½ time.
- Lidt struktur i kødet ønskes: 4 timer.
- Jeg anbefaler: 2½ time.

*5 cm tykke:*

- Meget struktur i kødet ønskes: 2 timer.
- Lidt struktur i kødet ønskes: 5 timer.
- Jeg anbefaler: 2½ time.

Nogle kan bedst lide at kødet har lidt struktur, mens andre foretrækker at det er så mørt som muligt. Så prøv dig frem, og find ud af hvad du bedst kan lide.

## Bruning og servering

Når bøfferne har fået den tid de skal have, tages de op af vandet ud af vakuumposen. Eventuel kødsaft i posen, kan gemmes til sauce, men det skal IKKE på panden sammen med bøfferne (væske på panden gør det svært at brune bøfferne). Af samme grund kan man evt. duppe bøfferne tørre med lidt køkkenrulle, inden de brunes på panden.

Varm smør eller olie på panden. Tilsæt evt. lidt frisk rosmarin eller timian, for at give smag. Skru helt op for varmen, og brun bøfferne på begge sider. Pas på du ikke steger dem for længe - de skal kun lige have stegeskorpe.

Krydr bøfferne med salt og peber, og servér dem mens de er varme.