

Miele

Miele

Miele

Miele AB
Industrivägen 20
Box 1397
171 27 Solna
Tel: 08-562 29 000
www.miele.se
info@miele.se

Sous-vide-tillagning med Miele

1:a upplagan
MMS 21-1851
M.-nr 12020690 (03/22)

Sous-vide-tillagning med Miele

Sous-vide-tillagning med Miele

Förord

Kära kock,
det finns väl inte många andra platser där familj och vänner spenderar så mycket tid med varandra som vid matbordet. Där människor umgås har även mat en central betydelse, eftersom måltider för människor samman.

Vi är glada att kunna bidra till detta genom att vi gjort vår passion och människor från hela världen till vårt yrke. I Miele's provkök möts dagligen kunskap och nyfikenhet, rutiner och oväntade överraskningar.

Denna kokbok innehåller inte bara all vår passion, den innehåller även vår samlade erfarenhet. Du kan använda den för att tillaga perfekta maträtter med din Miele-produkt, bekvämt och med garanterat lyckade resultat.

Fler recept, inspiration och spännande teman hittar du dessutom i vår app Miele@mobile.

Har du frågor, synpunkter eller önskemål?

Kontakta oss gärna! Våra kontaktuppgifter hittar du i slutet av boken.

Vi önskar dig mycket nöje med denna kokbok – och en smaklig måltid.

Ditt Miele-provkök

Innehåll

Innehåll	4
Historia	5
Fördelarna med denna tillagningssmetod	6
Vakuumpförpackning	8
Sous-vide: tydliga instruktioner	10
Miele tillbehör	16
Mieles skötselprodukter	17
Tillagningstabeller	18

Fisk

Guldspardifilé på italienskt vis	24
Ishavsräkor med vanilj	26
Pilgrims musslor på provensalskt vis	28
Torskfilé	30
Laxfilé med dill	32
Uerragu med torkade tomater	34
Rödspättafilé med bacon	36
Marulk i kryddspad	38

Kött

Ankbröst asiatisk stil	42
Kycklingbröst med citron	44
Kycklinglår på orientaliskt vis	46
Kalvrullader med fyllning på medelhavsvis	48
Lammcurry	50
Lammsadel i rödvinssås på medelhavsvis	52
Majskycklingbröst med parmesanyta	54
Oxfilé	56
Fläskfilé med äppelstavar	58

Grönsaker

Blomkål i senapsgrädde	62
Kålrabbi i gräddsås	64
Ratatouille	66
Vit sparris	68
Spetskålsallad med apelsindressing	70
Tomatragu	72
Morötter med vanilj	74

Såser

Chokladsås	78
Holländsk sås	80
Vaniljsås	82

Marinering

Ananascarpaccio	86
Jordgubbar i balsamico	88
Ishavsräkor i vitlöks-chiliolja	90
Asiatisk gurksallad	92
Örtolja	94
Lax gravad med curry och senap	96
Marinad för tandoorikyckling	98
Apelsinsocker med mynta	100
Sallad med blekselleri och druvor	102
Vattenmelon med basilikapesto	104

Dessert

Äppel-fikon-ragu	108
Stekta äpplen	110
Nektariner med tranbär	112
Persikor i portvin	114
Plommon i amaretto-apelsinsås	116
Rabarber med vanilj	118
Gräddglass	120
Innehåll	122

Historia

Med sous-vide (franska "under vakuum") tillagas livsmedel vakuumpackade i plastpåsar under en längre tid skonsamt med konstant låga temperaturer.

Tillagningen med sous-vide-tekniken utvecklades redan på 70-talet. Målet var att underlätta matlagningen och att få maten att hålla längre. Därför användes metoden till en början främst för att göra färdigrätter. Samtidigt kunde livsmedlens smak och struktur optimeras näst intill vetenskapligt vid tillagning under låga, exakta temperaturer.

Inom restaurangbranschen används denna tillagningsteknik för att förbereda och tillaga maten i god tid. Maten tillreds, tillagas, förvaras svalt och värms eller tillagas, förvaras svalt och tillagas sedan. På detta sätt finns det mer tid till att lägga upp maträtterna perfekt på tallrikarna.

Den praktiska hanteringen och den unika smakupplevelsen är några av anledningarna till att sous-vide idag är en nödvändig del i många kök.

Kombinationen av Mielels vakuumlåda för inbyggnad och Mielels ångugn ger dig möjligheten att uppleva denna spännande teknik hemma hos dig.

Fördelarna med denna tillagningsmetod

Förlängning av hållbarheten med vakuum

Utsugningen av luft och därmed även syre under vakuumpackningen gör att maten håller längre. Genom att reducera tillväxten av livsmedlens egna bakterier kan hållbarheten förlängas avsevärt i förhållande till livsmedlets utgångsskick.

Optimering av tillagningsresultaten

I vakuumpåsar bibehålls mineralämnen, vitaminer och aromer i maten maximalt. De för sous-vide-tillagning typiskt låga temperaturerna bidrar dessutom till att mycket lite vätska släpps ut, framför allt från kött och fisk. Den lilla mängd vätska som rinner ut kan dessutom samlas upp av vakuumpackningen och fungera som egenmarinad och smakoptimering. På detta sätt förhindras samtidigt att maten torkar ut.

Tack vare de låga tillagningstemperaturerna blir maten dessutom jämnt tillagad. Eftersom tillagningen normalt sker till önskad målkärntemperatur, så kan maten inte tillagas för mycket.

Kortare marinerings- och kringtider

Vakuomet och den minskade förlusten av smakämnen det innebär, gör att maten inte behöver kryddas lika mycket. Dessutom dras så mycket luft som möjligt ut ur livsmedlet under vakuumpförpackningen och istället trycks marinad djupt in i maten. Du kan därmed minska marinerings- och kringtiderna avsevärt.

Göra egna färdigrätter

För att göra egna färdigrätter förbereds maten, tillagas, kyls ner och värms sedan upp vid en annan tidpunkt. Detta gör att maten knappt förlorar något av sin smak eller struktur. Denna metod är till exempel användbar när du lagar mat till gäster. Dagen då festen ska hållas återstår då bara att värma och lägga upp maten. Då får du mer tid till dina gäster!

När du gör egna färdigrätter ska du tänka på att den tillagade maten snabbt ska kylas ner och förvaras i temperaturer under 5 °C. För nerkylningen rekommenderas isvatten som kyler ner påsens innehåll till under 5 °C. Nerkylningen ända till livsmedlets inre del tar normalt lika lång tid som uppvärmningen. Därför ska denna process inte avbrytas så snabbt.

Efter en eventuell djupfrysning ska den vakuumpförpackade maten först tinas upp långsamt i kylskåpet eller i kallt vatten. Sedan kan den, precis som vakuumpåsar som förvarats i kylskåp, åter värmas i ångugn på angiven temperatur.

Vakuumförpackning

Vakuumpåsar

För vakuumförpackning av livsmedel som senare ska tillagas med sous-vide-metoden eller förvaras, erbjuder Miele två vakuumpåsar i två olika storlekar. Dessa artiklar hittar du under beteckningarna VB 1828 och VB 2435 i Miele's online-shop. Se till att bara använda högkvalitativa polyetenpåsar med en hög temperaturlåghet.

Det går även att återförsluta påsar som redan öppnats (till exempel chipspåsar), så att de kan förvaras för framtida förbrukning. Svetstiden måste anpassas efter materialstyrkan.

Vi rekommenderar att du använder setet med behållare från CASO®. Detta kan du använda i alla tre vakuumlägena.

Använda vakuumlägena

Det finns 3 vakuumlägen att välja på. Ju högre vakuumlägen du väljer, desto starkare vakuum blir det.

Läge 1: Det lägsta vakuumläget passar för förvaring, förpackning och portionsförpackning av livsmedel. Med detta läge kan du förpacka väldigt känsliga livsmedel som sallad och bär. Du kan också återförsluta redan öppnade behållare som konserveringsglas, glasburkar med skruvlock eller externa behållare med flytande innehåll, till exempel buljonger eller inlagda grönsaker.

Läge 2: Detta läge passar för att marinera, grava, sous vide-tillaga och frysa in känsliga

livsmedel, till exempel mjuka fiskfiléer. Det kan även användas för såser och livsmedel som innehåller mycket vätska (≥ 50 g), till exempel olivka grytor.

Vakuumläget kan också användas för att återförsluta öppnade konserveringsglas och glasburkar med skruvlock med fast eller torrt innehåll, till exempel marmelad, pesto eller kakor.

■■■ Läge 3: Detta läge passar för att förbereda livsmedel för sous-vide-tillagning, för infrysning eller förvaring. Det kan användas för kött och fasta livsmedel (till exempel potatis, morötter och hårdost).

Vakuumläget kan även användas för vakuumpackning av livsmedel med lite tillsatt vätska (≤ 50 g), till exempel kött smaksatt med kryddolja. Läge 3 behövs under långa tillagningsprocesser, framför allt av hygieniska skäl.

Under vakuumpaketeringsprocessen kan vätska och marinad bilda bubblor så att det ser ut som om vätskan sjuder. Detta beror på att den luft som tidigare samlats nu släpps fri. Vätska börjar alltså inte att koka och produkterna blir inte för varma.

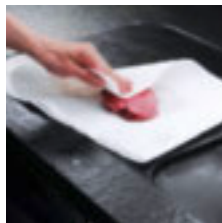
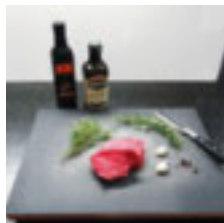
Använda svetslägena

För att svetsa ihop vakuumpåsen finns det 3 olika lägen att välja på. Ju högre svetsläge som väljs, desto längre är svetsningstiden.

Tumregeln är: Ju högre förpackningens materialstyrka är, desto högre svetsläge ska väljas. För Miele's vakuumpåsar rekommenderar vi läge 3. Om flera svetsningar ska utföras efter varandra så räcker läge 2.

Sous-vide: tydliga instruktioner

Förberedelse



På grund av låga tillagningstemperaturer och långa tillagningstider måste inte bara komplett hygien hållas för livsmedlen, även produktskaft och händer måste vara hygieniskt rena. Förutom att alla hygienåtgärder ska tas är det även ytterst viktigt att temperaturerna för enskilda arbetssteg hålls. Det innefattar allt från kylningen av livsmedlet före tillredningen, den optimala tillagningstemperaturen och en snabb nerkylning samt säker förvaring i kyl- eller frysskåp. Använd bara färska livsmedel eftersom inte bara bra smak, utan även andra smaker, förstärks under vakuum. För ett optimalt resultat under vakuumpförpackning ska dessutom endast kalla respektive nerkyllda livsmedel vakuumpförpackas.

Torka kött, fågel och fisk före tillredning.



När påsen fylls är det viktigt att kontrollera att den är tillräckligt stor. Detta gäller särskilt när vätskor ska vakuumpförpackas. För att garantera att svettssömmen är ren måste den senare svettssömmen hållas torr och ren från fett. Det rekommenderas att påsens kant viks över med rena händer när påsen fylls.



Självklart kan det som ska tillagas kryddas och marineras som vanligt. Det är dock viktigt att veta att aromerna inte kan gå förlorade när de omsluts av vakuumpåsen och därmed bibehålls bättre. Undertrycket under vakuumeringen gör dessutom att aromer och kryddor trycks in i livsmedlet. Detta gäller framför allt torkade kryddor och vitlök och du kan därför använda mindre av dessa än du brukar. Blanda kryddorna med lite vätska och gör en aromolja som du kan krydda kött och fisk med. På detta sätt fördelas kryddorna bättre och du får en jämnare och mer diskret kryddning.

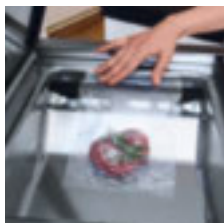
Vid kryddning med alkohol, till exempel för tillredning av grytor eller såser, rekommenderas att vätskan först kokas upp för att reducera alkoholhalten. Om alkoholen inte kokas först kan det leda till att livsmedlet tillagas ojämnt i påsen eftersom delar av alkoholen omvandlas till gasform. Viktigt att komma ihåg är att livsmedlet ska kylas ner efteråt.

Sous-vide: tydliga instruktioner

Vakuumpförpackning

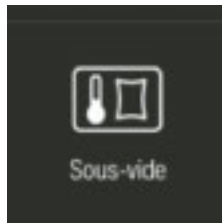


Före vakuumpförpackningen ska den nervikta påskanten fällas upp igen.



Mieles vakuumpförpackare för inbyggnad vakuumpförpackar i en kammare. Den genererar ett starkare vakuum än vanliga bänkprodukter. Den kan även användas för vakuumpförpackning av vätskor.

Sous-vide-tillagning



Mieles ångugn, kombiångugn och ångugn med mikrovågsfunktion har funktionen sous-vide.

Det inställbara temperaturområdet ligger mellan 45 och 90 °C. Den maximala tillagningstiden är 10 timmar. Med denna funktion kan vakuumpförpackade livsmedel tillagas vid en exakt inställd temperatur.

Eftersom ånga till skillnad mot torr värme är en bra värmeledare, så kan önskad kärntemperatur användas som inställd tillagningstemperatur för kött. Genom en motsvarande inställning av tiden säkerställs att det som ska tillagas uppnår önskad kärntemperatur. Det är dock viktigt att livsmedlets angivna tjocklek (se recept respektive tillagningstabell) hålls. Ju tjockare köttet är, desto längre är tillagningstiden. Det som ska tillagas ska läggas bredvid varandra på gallret respektive i det hålade tillagningskärllet.

Anvisningar om respektive tillagningstider hittar du i ångugnens bruksanvisning och i följande tillagningstabeller och recept.



Fisk

Eftersom fiskprotein denatureras redan vid låga temperaturer kan fisk tillagas i ett temperaturområde mellan 45 och 65 °C. Till skillnad mot kött ställs dock ofta en högre temperatur än målkärntemperaturen in för fisk och fisken tas ut innan denna temperatur uppnås. Detta eftersom fiskstrukturen är känsligare än köttstrukturen.



Grönsaker

Grönsaker ska tillagas vid temperaturer på 65 till 90 °C, eftersom cellstrukturen av cellulosa och pektin kan brytas upp först vid högre temperaturer. Gröna grönsaker, till exempel grön sparris, är mindre lämpade för tillagning med sous-vide. Om de vakuumpförpackas i färsk form så tenderar de att färgas gul-bruna under tillagningen och att utveckla en oönskad bismak. Gröna grönsaker och grönsaker med många bitterämnen, som kol, ska därför förvällas och kylas ner i isvatten.



Kött

Kött behöver temperaturer på 55 till 70 °C. Processens tillagningstid- och temperatur bestäms av köttets struktur och andelen bindväv. Kött med korta fiber som till exempel filé, som normalt endast behöver stekas en kort stund, behöver till exempel bara en låg temperatur. Klassiska grytbitar, till exempel lammlägg ska tillagas vid 60 till 65 °C, eftersom först då den sega andelen kollagen omvandlas till gelatin.



Frukt

På samma sätt som grönsaker bibehåller grönsaker sin konsistens under sous-vide-tillagning och får en delvis mer intensiv smak och färg. Tillagning ska ske vid temperaturer på mellan 60 och 85 °C.

Sous-vide: tydliga instruktioner

Att göra efter tillagning



När livsmedlet har tillagats och tagits ut ur vakuumpåsen kan det direkt serveras, stekas på, grillas eller förvaras.

Frukt- och grönsaksrätter kan tas ut från påsen och direkt läggas på en tallrik. Eftersom sous-vide-maträtter tillagas under låga temperaturer så rekommenderas att tallriken förvärms innan maten läggs upp och att maten serveras med en varm sås.

Eftersom ingen nybrynt smak skapas under sous-vide-tillagning rekommenderas även att kött och fisksorter med fast struktur steks eller grillas kort en gång till. För att få en nybrynt smak från mjuka livsmedel med en mör struktur, till exempel fiskfilé, så kan man använda en flamberare. För detta ska påsen klippas upp på alla sidor efter tillagning. Sedan ska livsmedlet försiktigt läggas på en förvämd tallrik med hjälp av en stekspade för att därefter flamberas.

Förutom bryning och en smakrik nybrynt smak, så gör detta samtidigt att temperaturen på ytan höjs och att maten känns bättre i munnen. Vid användning av en ugn eller kombiångugn ska grillen förvärmas ett par minuter innan maten läggs in.

Om maten inte ska ätas direkt så måste den omedelbart kylas ner i isvatten under minst en timme. Sedan ska maten sättas in i kyl- eller frysskåpet.



Återuppvärmning

Olika sorters kål, till exempel kålrabbi och blomkål, ska bara värmas upp tillsammans med en sås. Utan sås får kålen en bismak och blir lätt lite grå-brun.

Livsmedel med kort tillagningstid och sådana livsmedel som ändras lite när man värmer på dem, till exempel fisk, passar inte så bra att värma upp.

Förbereda återuppvärmning

Lägg det tillagade livsmedlet i isvatten direkt efter tillagning och låt det ligga där i cirka en timme. Att livsmedlet kyls ner snabbt förhindrar att det tillagas ytterligare. På detta sätt bibehålls ett optimalt tillagningsstadium. Förvara sedan livsmedlen i kylskåpet i maximalt 5 °C.

Tänk på att livsmedlens kvalitet blir sämre ju längre de förvaras. Vi rekommenderar att livsmedlen inte förvaras längre än fem dagar i kylskåp innan de värms upp igen.

Inställningar

Funktioner | Sous-vide

Temperatur: se tabell

Tid: se tabell

Miele tillbehör

För att dina recept ska lyckas perfekt behöver du inte bara en högkvalitativ matlagningsprodukt, utan även förstklassiga ingredienser och rätt tillbehör.

Miele erbjuder ett omfattande urval av tillbehör. För att du ska uppnå perfekta resultat med dessa tillbehör, så har de anpassats speciellt efter Miele's produkter vad gäller mått och funktion och har testats ordentligt efter Miele's standardkrav. Du kan enkelt beställa alla produkter i Miele's webbshop, via Miele kundtjänst eller i fackhandeln.

Speciellt för din vakuumpackare



Vakuumpåse VB 1828

- För förvaring och för sous vide-tillagning av livsmedel som är både flytande och fasta
- Tillagningstålig
- Köldtålig under kylnings- och djupinfrysningsvillkor
- Skyddar mot frysskador
- Slät och slittålig
- Innehåll: 50 påsar, 180 x 280 mm



Vakuumpåse VB 2435

- För förvaring och för sous vide-tillagning av livsmedel som är både flytande och fasta
- Tillagningstålig
- Köldtålig under kylnings- och djupinfrysningsvillkor
- Skyddar mot frysskador
- Slät och slittålig
- Innehåll: 50 påsar, 240 x 350 mm

Miele's skötselprodukter

Med regelbunden rengöring och skötsel kommer du att glädjas åt en optimal funktion och en lång brukstid av din Miele-produkt. Miele's original skötselprodukter är optimalt anpassade för Miele's produkter. Du kan beställa dessa produkter i Miele's webbshop, via Miele kundtjänst eller i fackhandeln.

MicroCloth Kit

Detta set som innehåller universal-, glas- och högglanstrasa utmärker sig med fint vävda mikrofiber. De ytterst slitstarka trasorna har en särskilt hög rengöringseffekt och tar enkelt bort fingeravtryck och lättare smuts.

Tillagningstabeller

De tider som anges i tabellerna är riktvärden. Vi rekommenderar att först välja den kortare tillagningstiden. Vid behov kan du tillaga längre. Tillagningstiden börjar räknas ner först efter att inställd temperatur har uppnåtts.

Livsmedel	Tillsats av livsmedel innan tillagning		🌡️ [°C]	⌚ [min]
	Socker	Salt		
Fisk				
Kabeljofilé, 2,5 cm tjock		x	54	35
Laxfilé, 2–3 cm tjock		x	52	30
Marulofilé		x	62	18
Gösfilé, 2 cm tjock		x	55	30
Grönsaker				
Blomkålbuketter, medel till stora		x	85	40
Hokkaido-pumpa, i stavar		x	85	15
Kålrabbi i skivor		x	85	30
Sparris, vit, hel	x	x	85	22–27
Sötpotatis, i skivor		x	85	18
Frukt				
Ananas, i stavar	x		85	75
Äpplen, i skivor	x		80	20

Tillagningstabeller

Livsmedel	Tillsats av livsmedel innan tillagning		🌡️ [°C]	⌚ [min]
	Socker	Salt		
Minibananer, hela			62	10
Persika, halverad	x		62	25–30
Rabarber, i bitar			75	13
Sviskon, halverade	x		70	10–12
Övrigt				
Böner, vita, blötlagda i förhållande 1 : 2 (böner : vätska)		x	90	240
Räkor, skalade och rensade		x	56	19–21
Ägg, hela			65–66	60
Pilgrimsmusslor, rensade			52	25
Schalottenlök, hel	x	x	85	45–60

🌡️ Temperatur, ⌚ tillagningstid

Tillagningstabeller

20

Livsmedel	Tillsats av livsmedel innan tillagning		🌡️ [°C]		🕒 [min]
	Socker	Salt	medium*	genomstekt*	
Kött					
Ankröst, helt		x	66	72	35
Lammrygg med ben			58	62	50
Stek av nötfilé, 4 cm tjock			56	61	120
Ryggbiff, 2,5 cm tjock			56	–	120
Fläskfilé, hel		x	63	67	60

🌡️ Temperatur, 🕒 tillagningstid

* Tillagningsgrad

Tillagningsgraden "genomstekt" motsvarar en högre kärntemperatur än "medium" men är ändå inte helt genomstekt.

Tillagningstabeller

Återuppvärmning på driftläge Sous-vide

De tillagningstider som anges i tabellen är riktvärden. Vid behov kan du förlänga tiden. Tiden börjar räknas ner först efter att inställd temperatur har uppnåtts.

21

Livsmedel	°E [°C]		⌚ ² [min]
	medium ¹	genomstekt ¹	
Kött			
Lammrygg med ben	58	62	30
Stek av nötfilé, 4 cm tjock	56	61	30
Ryggbiff, 2,5 cm tjock	56	–	30
Fläskfilé, hel	63	67	30
Grönsaker			
Blomkålsbuketter, medel till stora ³	85		15
Kålrabbi i skivor ³	85		10
Frukt			
Ananas, i stavar	85		10
Övrigt			
Bönor, vita, blöttagda i förhållande 1 : 2 (bönor : vätska)	90		10
Schalottenlök, hel	85		10

°E Temperatur, ⌚ tid

¹ Tillagningsgrad

Tillagningsgraden "genomstekt" motsvarar en högre kärntemperatur än "medium" men är ändå inte helt genomstekt.

² Tiderna gäller för vakuumpförpackade livsmedel med en utgångstemperatur på cirka 5 °C (kylskåpstemperatur).

³ Värm bara upp i sås.

Fisk

Fisk är balsam för kropp och själ. Havsfisk innehåller rikligt med jod, vitaminer och protein av hög kvalitet samt hälsosamma omega-3-fettsyror som är bra för hälsan och som förbättrar koncentrationsförmågan, minnet och humöret. Fiskrätter utgör en kalorinsnål kost, är mångsidig och raffinerad och uppskattas av alla.

Guldsparidfilé på italienskt vis

2 portioner | Tillagningstid: 35 minuter

Ingredienser

2 guldsparidfiléer (à 120 g), tillagningsfärdiga
2 plommontomater | i tunna skivor
8 blad basilika, stora
½ tsk havssalt
½ tsk peppar

Tillbehör:

Vakuumpåsar
Galler

Tillagning

Krydda fisken med havssalt och peppar på båda sidor. Lägg plommontomaterna över guldsparidfiléerna.

Strö över basilika. Krydda igen med havssalt och peppar. Sätt fisken i vakuumpåsen och vakuumpörpacka enligt inställningarna.

Lägg vakuumpåsen på gallret i tillagningsutrymmet och tillaga enligt inställningarna.

Ta ut guldsparidfiléerna ur vakuumpåsen och servera.

Inställning

vakuumpörpacka

Vakuumläge:

Tillagning

Tillagningsfunktioner: Sous-vide

Temperatur: 52 °C

Programtid: 25 minuter

Falshöjd: 2

Tips

Stek kort på skinnsidan i varm stekpanna enligt smak.

Servera på en salladsbädd eller med en bit bröd.



Guldsparidfilé på italienskt vis

Ishavsräkor med vanilj

2 portioner | Tillagningstid: 30 minuter

Ingredienser

½ vaniljstång
8 ishavsräkor (à 14 g), skalade
½ tsk rosépeppar | grovmalen
¼ tsk havssalt
50 ml grädde

Tillbehör:

Vakuumpåsar
Galler

Tillagning

Dela vaniljstången på längden med en kniv och skrapa ur innanmätet. Sätt innanmätet och stången med övriga ingredienser i vakuumpåsen och vakuumpörpacka enligt inställningarna.

Lägg vakuumpåsen på gallret i tillagningsutrymmet och tillaga enligt inställningarna.

Ta ut ishavsräkorna ur vakuumpåsen och servera.

Inställning

vakuumpörpacka

Vakuumläge:

Tillagning

Tillagningsfunktioner: Sous-vide

Temperatur: 56 °C

Programtid: 20 minuter

Falshöjd: 2

Tips

Servera som förrätt med tagliatelle eller nybakat bröd.

Servera med vaniljsås. Om du inte får tag på dessa, kan du istället använda pepparkorn eller chili.



Pilgrims Musslor på provensalskt vis

2 portioner | Tillagningstid: 45 minuter

Ingredienser

1 schalottenlök | i skivor
2 msk olivolja
30 ml Pernod
1 kvist timjan
1 kvist rosmarin
4 pilgrims musslor (à 25 g), tillagningsfärdiga
1 nypa salt

Tillbehör:

Vakuumpåsar
Galler

Tillagning

Fräs schalottenlökarna i olivolja och håll på Pernod. Tillsätt timjan, rosmarin och salt och reducera vätskan. Låt vätskan svalna.

Lägg allt tillsammans med pilgrims musslorna i vakuumpåsen och vakuumpacka enligt inställningarna.

Lägg vakuumpåsen på gallret i tillagningsutrymmet och tillaga enligt inställningarna.

Ta ut pilgrims musslorna ur vakuumpåsen, ta bort kvistarna med timjan och rosmarin och servera pilgrims musslorna direkt på tallriken.

Inställning

vakuumpacka

Vakuumläge:

Tillagning

Tillagningsfunktioner: Sous-vide

Temperatur: 52 °C

Programtid: 30 minuter

Falshöjd: 2

Tips

Servera med baguette som förrätt.



Torskfilé

2 portioner | Tillagningstid: 55 minuter

Ingredienser

1 apelsin, ekologisk | bara skalet
1 lime, ekologisk | bara skalet
2 stjälkar dill | hackad
½ tsk salt
1 tsk grönpeppar | grovmald
2 torskfiléer (à 140 g), tillagningsfärdiga
1 msk olivolja

Tillbehör:

Vakuumpåsar
Galler

Tillagning

Blanda citrusskalet med dill, salt och peppar.

Fördela kryddblandningen på torskfiléernas ovansida och sätt in alltsammans i vakuumpåsen. Tillsätt olivolja och vakuumpörpacka enligt inställningarna.

Lägg vakumpåsen på gallret i tillagningsutrymmet och tillaga enligt inställningarna.

Ta ut torskfiléerna ur vakuumpåsen och servera.

Inställning

vakuumpörpacka

Vakuumläge:

Tillagning

Tillagningsfunktioner: Sous-vide

Temperatur: 54 °C

Programtid: 35 minuter

Falshöjd: 2

Tips

Serveras med fördel tillsammans med stekt potatis.



Laxfilé med dill

2 portioner | Tillagningstid: 40 minuter

Ingredienser

2 stjälkar dill | hackad
1 nypa anis
½ tsk havssalt
½ tsk peppar
240 g laxfilé, utan skinn, tillagningsfärdig

Tillbehör:

Vakuumpåsar
Galler

Tillagning

Blanda kryddorna och gnid in laxfilén med dem. Sätt fisken i vakuumpåsen och vakuumpförpacka enligt inställningarna.

Lägg vakuumpåsen på gallret i tillagningsutrymmet och tillaga enligt inställningarna.

Ta ut laxfilén ur vakuumpåsen och servera.

Inställning

vakuumpförpacka

Vakuumläge: ■■■■

Tillagning

Tillagningsfunktioner: Sous-vide

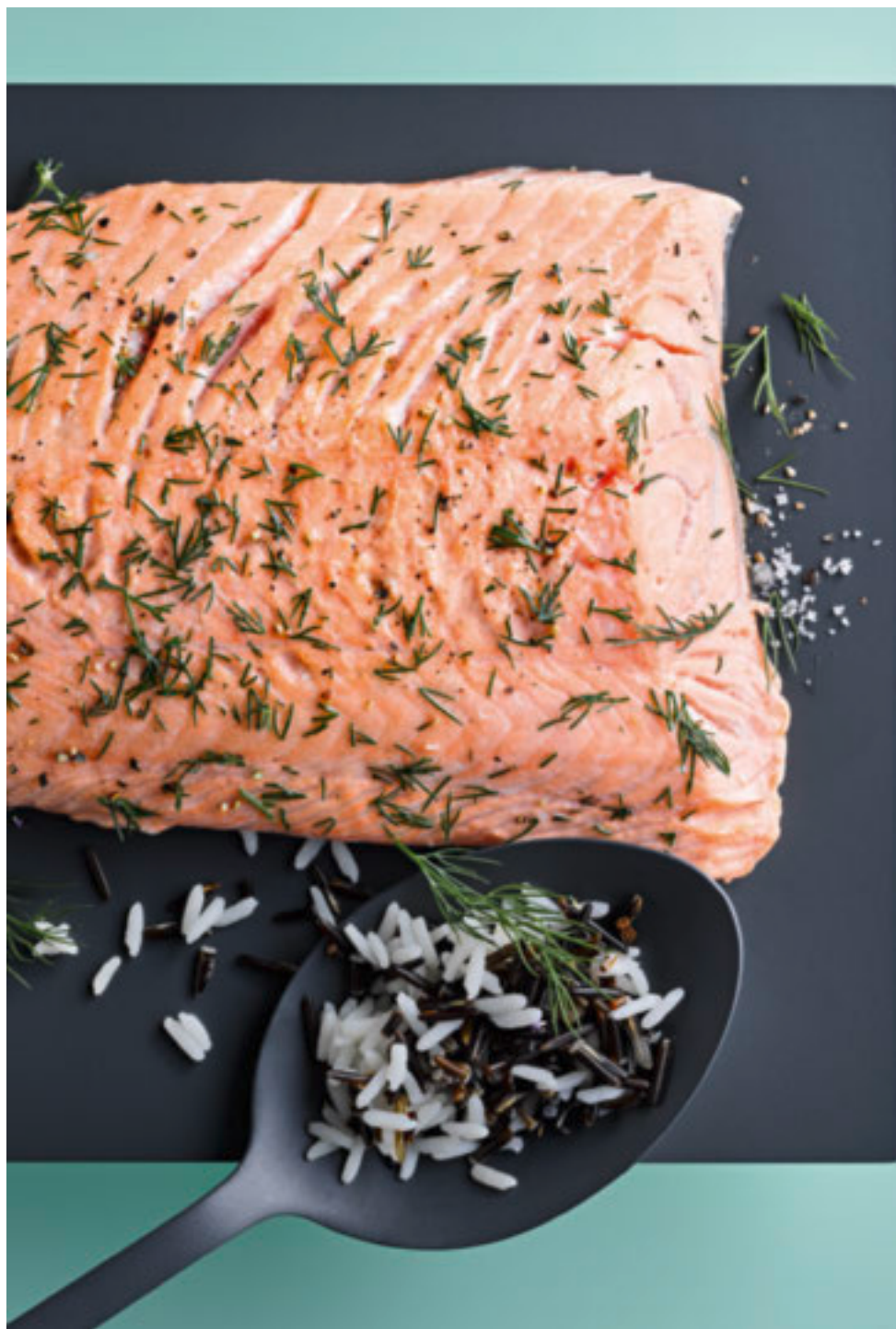
Temperatur: 52 °C

Programtid: 30 minuter

Falshöjd: 2

Tips

Servera tillsammans med potatisgratäng.



Uerragu med torkade tomater

2 portioner | Tillagningstid: 60 minuter

Ingredienser

240 g uerfilé, tillagningsfärdig | i stora bitar
25 g tomater, torkade | fintärnade
1 schalottenlök | fintärnad
100 g crème fraîche
10 blad basilika | grovhackad
¼ tsk vitlök | fintärnad
½ tsk salt
½ tsk svartpeppar

Tillbehör:

Vakuumpåsar
Galler

Tillagning

Blanda fisken, tomaterna, schalottenlöken med crème fraîche samt övriga kryddor i vakuumpåsen och vakuumpförpacka enligt inställningarna.

Lägg vakumpåsen på gallret i tillagningsutrymmet och tillaga enligt inställningarna.

Ta ut uerragun ur vakuumpåsen och servera.

Inställning

vakuumpförpacka

Vakuumläge:

Tillagning

Tillagningsfunktioner: Sous-vide

Temperatur: 52 °C

Programtid: 40 minuter

Falshöjd: 2

Tips

Servera med tagliatelle eller nybakat bröd.



Uerragu med torkade tomater

Rödspättafilé med bacon

2 portioner | Tillagningstid: 40 minuter

Ingredienser

2 skivor bacon
240 g rödspättafilé, tillagningsfärdig
1 msk olivolja

Tillbehör:

Vakuumpåsar
Galler

Tillagning

Stek baconen knapriga och låt svalna. Sätt de sedan i vakuumpåsen. Lägg på rödspättafilén, tillsätt olivolja och vakuumpörpacka enligt inställningarna.

Lägg vakuumpåsen på gallret i tillagningsutrymmet och tillaga enligt inställningarna.

Ta ut rödspättafilén ur vakuumpåsen och servera.

Inställning

vakuumpörpacka

Vakuumläge:

Tillagning

Tillagningsfunktioner: Sous-vide

Temperatur: 55 °C

Programtid: 25 minuter

Falshöjd: 2

Tips

Servera med kryddad, stekt potatis.



Marulk i kryddspad

2 portioner | Tillagningstid: 40 minuter

Ingredienser

240 g rödspättafilé, tillagningsfärdig
1 apelsin, ekologisk | bara skalet
5 g dragon, färsk | grovhackad
½ tsk svartpeppar | grovmalen
1 tsk salt
20 ml olivolja
1 tsk citronsaft

Tillbehör:

Vakuumpåsar
Galler

Tillagning

Skär marulkfilén i 4 bitar.

Lägg marulkfilén med 1 tsk apelsinskal och med övriga ingredienser i vakuumpåsen och vakuumförpacka enligt inställningarna.

Lägg vakuumpåsen på gallret i tillagningsutrymmet och tillaga enligt inställningarna.

Ta ut fisken ur vakuumpåsen och servera direkt på tallriken.

Inställning

vakuumförpacka

Vakuumläge: ■■■■

Tillagning

Tillagningsfunktioner: Sous-vide

Temperatur: 62 °C

Programtid: 25 minuter

Falshöjd: 2

Tips

Servera tillsammans med nybakat bröd eller potatis.

Använd rivet apelsinskal istället för apelsinskalet.



Kött

Den som varierar mellan fläskkött, nötkött, lamm och vilt lever sunt och får njuta av en varierad och god kost. Maträtter gjorda på fågelkött rekommenderas särskilt för en bra kosthållning. Kött kan tillagas på så många olika sätt. Tillsammans med kryddor, såser och tillbehör kan kött anta otaliga smakinriktningar – exotiska såväl som husmanskost – och kan därigenom till och med förbinda kulturer.

Ankbröst asiatisk stil

2 portioner | Tillagningstid: 50 minuter

Ingredienser

1 ankbröst (å 400 g), helt, tillagningsfärdigt
½ tsk sichuanpeppar | finmald
10 g sojasås
20 g chilisås, söt
5 g sesamolja
½ tsk salt

Tillbehör:

Vakuumpåsar
Galler
Gratängform

Tillagning

Skär försiktigt ut små ränder i ankbröstets skinn, utan att skada köttet.

Blanda ihop övriga ingredienser till en marinad och sätt allt tillsammans med ankbröset i vakuumpåsen och vakuumpåsa enligt inställningarna.

Lägg vakuumpåsen på gallret i tillagningsutrymmet och tillaga enligt inställningarna.

Förvärm grillen (beroende på modell).

Ta ut ankbröset med vätskan ur vakuumpåsen och sätt det i en gratängform. Sätt gratängformen på gallret i tillagningsutrymmet och grilla.

Inställning

vakuumpåsa

Vakuumläge:

Tillagning

Tillagningsfunktioner: Sous-vide

Temperatur: 66 °C

Programtid: 35 minuter

Falshöjd: 2

Tips

Servera tillsammans med wok-grönsaker.

Istället för sichuanpeppar kan du använda tasmansk peppar.

Förfina smaken genom att använda rostad sesamolja.



Kycklingbröst med citron

2 portioner | Tillagningstid: 55 minuter

Ingredienser

1 citron, ekologisk | bara skalet
½ tsk sichuanpeppar | grovmald
½ tsk havssalt
½ tsk timjan, färsk | hackad
1 msk solrosolja
300 g kycklingbröstfileér,
tillagningsfärdiga
1 msk smör

Tillbehör:

Vakuumpåsar
Galler

Tillagning

Blanda citronskalet med peppar, havssalt, timjan och solrosolja.

Gnid in kycklingbröstfilén med blandningen och lägg allt i vakuumpåsen och vakuumpacka enligt inställningarna.

Lägg vakumpåsen på gallret i tillagningsutrymmet och tillaga enligt inställningarna.

Ta ut kycklingbröstfilén ur vakuumpåsen och stek den gyllengul i smöret.

Inställning

vakuumpacka

Vakuumläge:

Tillagning

Tillagningsfunktioner: Sous-vide

Temperatur: 62 °C

Programtid: 45 minuter

Falshöjd: 2

Tips

Aromen blir finare vid tillsättning av 1 msk citronolja. Använd bara en del av citronskalet i detta fall. Skär kycklingbröset med citron i strimlor och servera som topping på en blandad bladsallad. Använd istället det rivna citronskalet.



Kycklinglår på orientaliskt vis

2 portioner | Tillagningstid: 210 minuter

Ingredienser

2 kycklingklubbor (å 225 g), kompletta med överdel, tillagningsfärdiga
1 ½ tsk havssalt
1 tsk sichuanpeppar | grovmald
1 tsk Ras el hanout
1 apelsin, ekologisk | skal och saft
½ vaniljstång | bara urskrapet
6 dadlar | delade i fyra delar
50 g körsbärstomater | delade i fyra delar
50 g macadamianötter | grovhackade
20 g russin

Tillbehör:

Vakuumpåsar
Galler
Gratängform

Tillagning

Krydda kycklingklubborna med salt, peppar och ras el hanout. Skär loss skal från en fjärdedel av apelsinen och fördela skalet över kycklingklubborna.

Blanda apelsinsaft med vaniljstång.

Lägg alla ingredienser i vakuumpåsen och vakuumförpacka enligt inställningarna.

Lägg vakuumpåsen på gallret i tillagningsutrymmet och tillaga enligt inställningarna.

Förvärm grillen (beroende på modell).

Ta bort apelsinskalet, ta ut kycklingklubborna med övriga ingredienser ur vakuumpåsen, lägg dem i en gratängform och grilla.

Inställning

vakuumförpacka

Vakuumläge:

Tillagning

Tillagningsfunktioner: Sous-vide

Temperatur: 70 °C

Programtid: 3 timmar

Falshöjd: 2

Tips

Servera med couscous eller ris som tillbehör.

Istället för sichuanpeppar kan du använda tasmansk peppar.



Kalvrullader med fyllning på medelhavsvis

2 portioner | Tillagningstid: 100 minuter

Ingredienser

För fyllning:

50 g tomat, torkade, i olja | i mycket små tärningar
2 sardellfiléer | i mycket små tärningar
1 tsk kapris | i mycket små tärningar
50 g parmesan, i bit | finriven
¼ rosmarinkvist | 8 barr,
finhackade
½ tsk havssalt
½ tsk svartpeppar

För kalvrulladerna:

2 kalvrullader (lår), (à 130 g),
tillagningsfärdiga

Till stekningen:

1 msk solrosolja

Tillbehör:

Vakuumpåsar
Galler

Tillagning

För fyllningen: blanda tomat, sardellfiléer, kapris, parmesan, rosmarinkvist, havssalt och peppar och hacka med en stor kniv så att allt är ordentligt ihopblandat.

Lägg kalvrulladerna bredvid varandra på en arbetsyta. Stryk över fyllningen men lämna kanterna fria. Rulla ihop kalvrulladerna med början från den smala sidan och sätt dem i vakuumpåsen och vakuumpåsen enligt inställningarna.

Lägg vakuumpåsen på gallret i tillagningsutrymmet och tillaga enligt inställningarna.

Ta ut kalvrulladerna ur vakuumpåsen och stek dem i solrosolja kort på alla sidor under hög värme.

Inställning

vakuumpåsa

Vakuumläge:

Tillagning

Tillagningsfunktioner: Sous-vide

Temperatur: 62 °C

Programtid: 1 timme och 10 minuter

Falshöjd: 2

Tips

Om kalvrulladerna lindas in med hushållsfolie före vakuumpåsen så behåller de sin form bättre.

Servera med risotto eller tagliatelle med pesto som tillbehör.



Lammcurry

2 portioner | Tillagningstid: 75 minuter

Ingredienser

15 g currypasta, röd
120 g kokosmjölk
1 schalottenlök | i små tärningar
5 g ingefära, syltad | i små tärningar
50 g böngroddar | grovhackade
½ tsk salt
200 g lammfiléer, tillagningsfärdiga | i tunna strimlor
½ stjälk citrongräs

Tillbehör:

Vakuumpåsar
Galler

Tillagning

Rör ner currypastan i kokosmjölken.

Lägg alla ingredienser i vakuumpåsen och vakuumpförpacka enligt inställningarna.

Lägg vakuumpåsen på gallret i tillagningsutrymmet och tillaga enligt inställningarna.

Ta bort citrongräset, ta ut lammcurryn ur vakuumpåsen och servera direkt på tallriken.

Inställning

vakuumpförpacka

Vakuumläge:

Tillagning

Tillagningsfunktioner: Sous-vide

Temperatur: 60 °C

Programtid: 1 timme

Falshöjd: 2

Tips

Servera tillsammans med basmatiris.



Lammsadel i rödvinssås på medelhavsvis

2 portioner | Tillagningstid: 85 minuter

Ingredienser

2 msk olivolja
1 lök, liten | i små tärningar
¼ vitlöksklyfta | finhackad
5 oliver | i skivor
1 rosmarinkvist | bara barren, hackade
1 timjankvist | endast bladen, hackade
1 tsk kapris
8 körsbärstomater | delade i fyra delar
100 ml rött vin
200 g lammsadel, utan ben, tillagningsfärdig
1 tsk salt
Peppar

Tillbehör:

Vakuumpåsar
Galler

Tillagning

Hetta upp olivolja i en stekpanna. Lägg i lök, vitlök, oliver, kryddor, kapris och körsbärstomater och fräs det kort. Koka upp såsen med rödvin och låt alkoholen förångas. Red av om det behövs. Låt såsen svalna.

Krydda lammsadeln med salt och peppar och sätt in den i vakuumpåsen och vakuumpförpacka enligt inställningarna.

Lägg vakuumpåsen på gallret i tillagningsutrymmet och tillaga enligt inställningarna.

Ta ut lammsadeln i rödvinssås på medelhavsvis ur vakuumpåsen och servera.

Inställning

vakuumpförpacka

Vakuumläge:

Tillagning

Tillagningsfunktioner: Sous-vide

Temperatur: 58 °C

Programtid: 1 timme

Falshöjd: 2

Tips

Stek köttet kort efter önskemål och servera sedan med såsen. Servera gärna med ris.



Majskycklingbröst med parmesanyta

2 portioner | Tillagningstid: 70 minuter

Ingredienser

50 g parmesan, riven
¼ rosmarinkvist | 6 barr,
finhackade
¼ vitlöksklyfta | fintärnad
½ tsk salt
Peppar
10 g kapris | halverad
300 g majskycklingbröst,
tillagningsfärdigt
50 g körsbärstomater | delade
i fyra delar

Tillbehör:

Vakuumpåsar
Galler
Gratängform

Tillagning

För ostmassan: blanda parmesan, örter, kryddor och kapris.

Sätt majskycklingbröset i vakuumpåsen, fördela ostmassan runt hela kycklingen. Tillsätt körsbärstomaterna och vakuumpförpacka alltid enligt inställningarna.

Lägg vakuumpåsen på gallret i tillagningsutrymmet och tillaga enligt inställningarna.

Förvärm grillen (beroende på modell).

Ta ut majskycklingbröset med parmesanytan ur vakuumpåsen, sätt det i en gratängform och grilla.

Inställning

vakuumpförpacka

Vakuumläge:

Tillagning

Tillagningsfunktioner: Sous-vide

Temperatur: 62 °C

Programtid: 40 minuter

Falshöjd: 2

Tips

Servera med en grönsaksplatta på medelhavsvis som tillbehör.



Oxfileé

2 portioner | Tillagningstid: 130 minuter

Ingredienser

2 oxfileér, (4 cm tjocka)
2 kvistar timjan | endast bladen,
hackad
1 msk olivolja
½ tsk havssalt
½ tsk svartpeppar

Tillbehör:

Vakuumpåsar
Galler

Tillagning

Krydda oxfileérna med timjan och sätt den i vakuumpåsen och vakuumpörpacka enligt inställningarna.

Lägg vakuumpåsen på gallret i tillagningsutrymmet och tillaga enligt inställningarna.

Ta ut oxfileérna ur vakuumpåsen.

Hetta upp stekpannan ordentligt, häll i olivolja och stek köttet kort på båda sidor. Krydda med salt och peppar.

Inställning

vakuumpörpacka

Vakuumläge:

Tillagning

Tillagningsfunktioner: Sous-vide

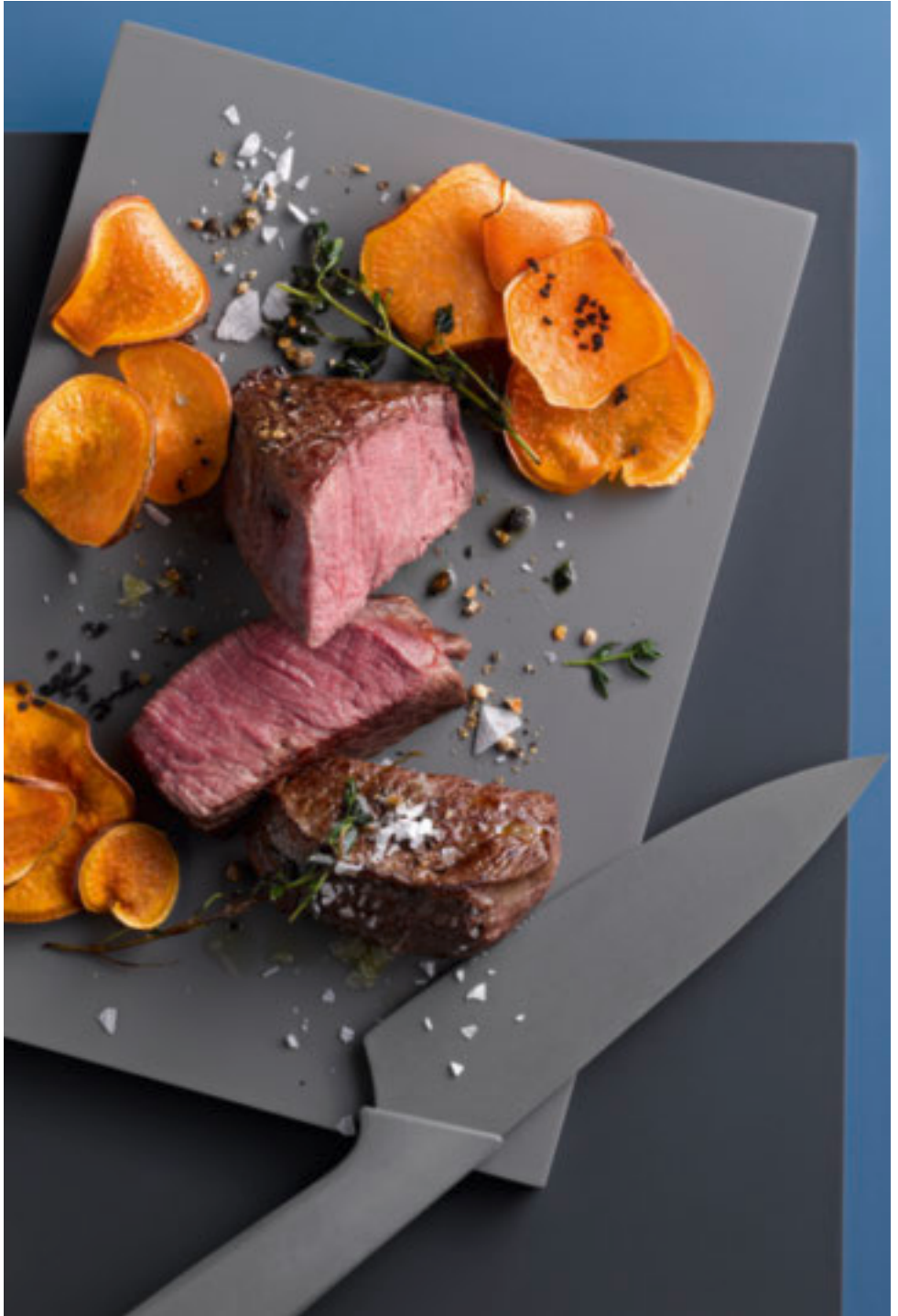
Temperatur: 56 °C

Programtid: 2 timmar

Falshöjd: 2

Tips

Servera med pommes frites och béarnaisesås som tillbehör.



Fläskfilé med äppelstavar

2 portioner | Tillagningstid: 80 minuter

Ingredienser

40 g äpplen | i fyra delar, kärnhuset borttaget
1 tsk salt
½ tsk peppar
1 tsk valnötsolja
1 msk lönnsirap
1 msk senap, grov, stark
250 g fläskfilé, tillagningsfärdig

Tillbehör:

Vakuumpåsar
Galler

Tillagning

Skär äpplena i stavar. Lägg äpplena indelat i vakuumpåsen.

Blanda salt, peppar, valnötsolja och lönnsirap och fördela blandningen över äppelstavarna. Pensla fläskfilén med senap, lägg den på äppelstavarna och vakuumpförpacka allt enligt inställningarna.

Lägg vakuumpåsen på gallret i tillagningsutrymmet och tillaga enligt inställningarna.

Ta ut fläskfilén med äppelstavar ur vakuumpåsen. Reducera skyn något i en liten stekpanna, skär upp fläskfilén och håll över skyn.

Inställning

vakuumpförpacka

Vakuumläge:

Tillagning

Tillagningsfunktioner: Sous-vide

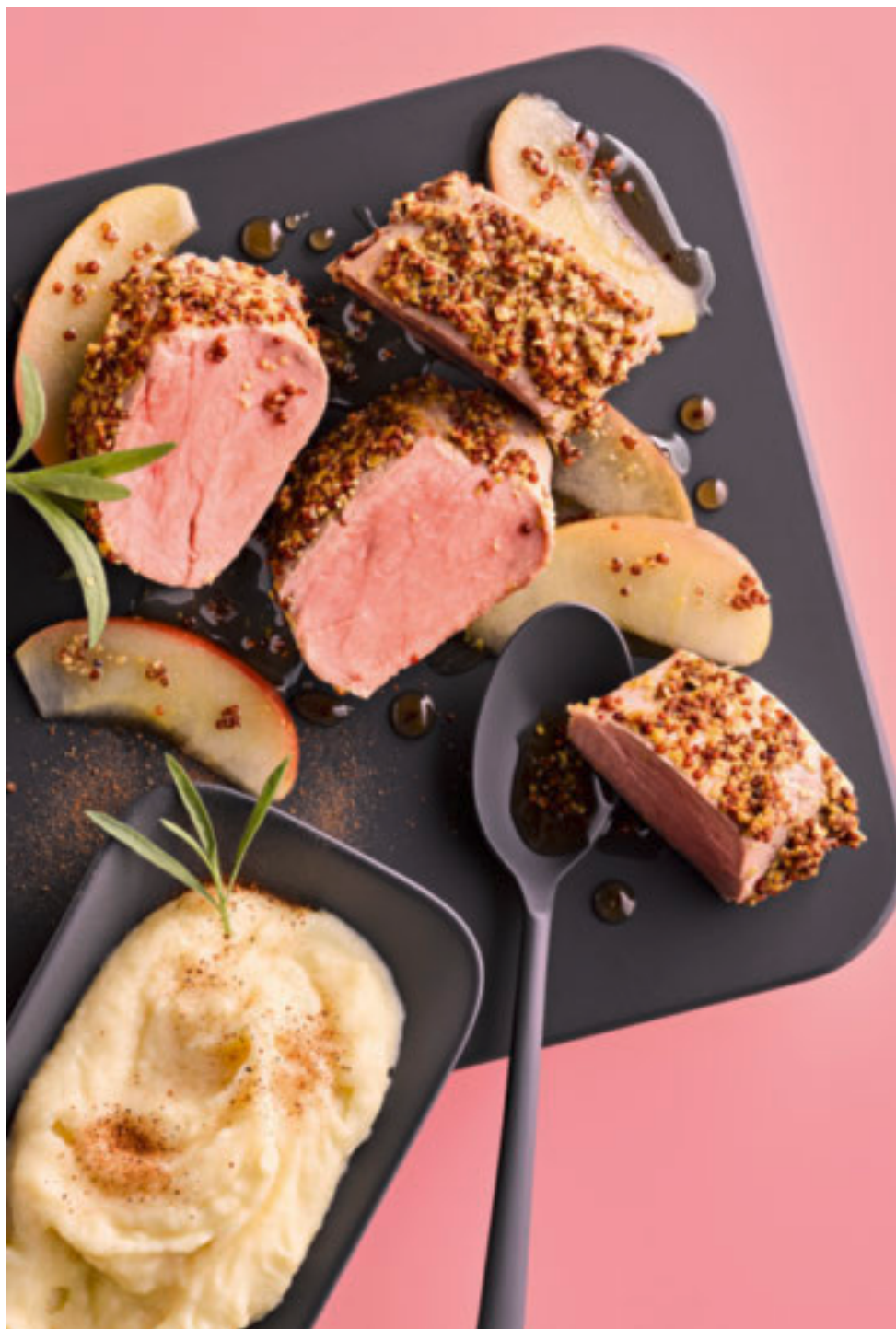
Temperatur: 63 °C

Programtid: 1 timme

Falshöjd: 2

Tips

Servera med potatismos som tillbehör.



Fläskfilé med äppelstavar

Grönsaker

Det bästa naturen kan erbjuda. Den skonsamma tillagningen med sous-vide-metoden är en hyllning till grönsakerna. För hälsans och smakens skull ska du äta grönsaker dagligen. Det kan vara som tillbehör, huvudrätt eller som en gryta. Förutom de klassiska grönsakerna finns många nya spännande alternativ. Välj alltid säsongens grönsaker om det går. De innehåller mest vitaminer och mineraler och är fräschast att ställa på bordet.

Blomkål i senapsgrädde

3 portioner | Tillagningstid: 50 minuter

Ingredienser

150 ml grädde
3 msk senap, söt
1 tsk socker
1 blomkålshuvud (å 600 g) | i buketter
½ tsk salt
Peppar

Tillbehör:

Vakuumpåsar
Galler

Tillagning

Blanda grädde med senap, salt, peppar och socker. Sätt blandningen tillsammans med blomkålen i vakuumpåsen och vakuumpförpacka enligt inställningarna.

Lägg vakuumpåsen på gallret i tillagningsutrymmet och tillaga enligt inställningarna.

Ta ut blomkålen med senapsgrädde ur vakuumpåsen och servera varm.

Inställning

vakuumpförpacka

Vakuumläge:

Tillagning

Tillagningsfunktioner: Sous-vide

Temperatur: 85 °C

Programtid: 40 minuter

Falshöjd: 2

Tips

Servera med persiljepotatis och stekt fisk.



Kålrabbi i gräddsås

2 portioner | Tillagningstid: 45 minuter

Ingredienser

180 g kålrabbi | i tunna stavar
40 ml grädde
20 g smör
½ tsk havssalt
Vitpeppar

Tillbehör:

Vakuumpåsar
Galler

Tillagning

Sätt kålrabbin och alla övriga ingredienser i vakuumpåsen och vakuumförpacka enligt inställningarna.

Lägg vakuumpåsen på gallret i tillagningsutrymmet och tillaga enligt inställningarna.

Ta ut kålrabbin i gräddsås ur vakuumpåsen och servera direkt.

Inställning

vakuumförpacka

Vakuumläge: ■■■■

Tillagning

Tillagningsfunktioner: Sous-vide

Temperatur: 85 °C

Programtid: 30 minuter

Falshöjd: 2

Tips

Låt gräddsåsen tjockna med eventuell redning på hällen vid behov.

Du kan även använda andra grönsaker istället för kålrabbi.

Servera som tillbehör till kött och potatis.



Ratatouille

3 portioner | Tillagningstid: 70 minuter

Ingredienser

1 schalottenlök | fintärnad
¼ vitlöksklyfta | fintärnad
½ tsk timjanblad | hackad
1 tsk basilika | hackad
1 tsk havssalt
½ tsk svartpeppar
2 msk olivolja
1 paprika, röd | i lagom stora bitar
1 paprika, gul | i lagom stora bitar
½ zucchini | i lagom stora bitar
6 körsbärstomater
6 champinjoner | i lagom stora bitar
3 kvistar rosmarin

Tillbehör:

Vakuumpåsar
Galler

Tillagning

Blanda schalottenlök med vitlök, kryddor, olivolja och örter och blanda ihop med grönsakerna och svampen.

Lägg allt i vakuumpåsen och vakuumförpacka enligt inställningarna.

Lägg vakuumpåsen på gallret i tillagningsutrymmet och tillaga enligt inställningarna.

Ta ut ratatouillen ur vakuumpåsen, lägg upp den på tallrikar och dekorera varje portion med en rosmarinkvist.

Inställning

vakuumförpacka

Vakuumläge:

Tillagning

Tillagningsfunktioner: Sous-vide

Temperatur: 65 °C

Programtid: 40 minuter

Falshöjd: 2

Tips

Servera som tillbehör till kraftig fisk.



Vit sparris

2 portioner | Tillagningstid: 45 minuter

Ingredienser

1 citron, ekologisk | bara ett skal
500 g sparris, medel, tjock, vit
30 g smör
½ tsk socker
½ tsk havssalt

Tillbehör:

Vakuumpåsar
Galler

Tillagning

Lägg alla ingredienser i vakuumpåsen och vakuumförpacka enligt inställningarna.

Lägg vakuumpåsen på gallret i tillagningsutrymmet och tillaga enligt inställningarna.

Ta ut sparrisen ur vakuumpåsen och servera.

Inställning

vakuumförpacka

Vakuumläge: ■■■■

Tillagning

Tillagningsfunktioner: Sous-vide

Temperatur: 85 °C

Programtid: 30 minuter

Falshöjd: 2

Tips

Servera med potatis och wiener-schnitzel.



Spetskålsallad med apelsindressing

2 portioner | Tillagningstid: 30 minuter

Ingredienser

250 g spetskål | i tunna strimlor
1 apelsin, liten | filead och halverad
1 apelsin, liten | bara saften
5 tsk balsamicosirap, vit
1 tsk socker
½ tsk salt
Svartpeppar

Tillbehör:

Vakuumpåsar
Galler

Tillagning

Sätt i spetskålen och apelsinfiléerna i vakuumpåsen. Blanda 50 ml av apelsinsaften med övriga ingredienser och lägg även denna blandning i vakuumpåsen. Vakuumpförpacka allt enligt inställningarna.

Lägg vakuumpåsen på gallret i tillagningsutrymmet och tillaga enligt inställningarna.

Ta ut spetskålen ur vakuumpåsen och servera ljummen eller kall.

Inställning

vakuumpförpacka

Vakuumläge:

Tillagning

Tillagningsfunktioner: Sous-vide

Temperatur: 65 °C

Programtid: 15 minuter

Falshöjd: 2

Tips

Servera som tillbehör till fågel eller grillrätter.



Tomatragu

2 portioner | Tillagningstid: 50 minuter

Ingredienser

300 g körsbärstomater
¼ rosmarinkvist | 8 barr,
finhackade
1 stjälk basilika | blad hackade
¼ vitlöksklyfta | mycket fintärnad
3 msk olivolja
½ tsk havssalt
½ tsk svartpeppar

Tillbehör:

Vakuumpåsar
Galler

Tillagning

Lägg körsbärstomaterna tillsammans med övriga ingredienser i vakuumpåsen och vakuumpörpacka enligt inställningarna.

Lägg vakuumpåsen på gallret i tillagningsutrymmet och tillaga enligt inställningarna.

Ta ut tomatragun ur vakuumpåsen och servera varm.

Inställning

vakuumpörpacka

Vakuumläge:

Tillagning

Tillagningsfunktioner: Sous-vide

Temperatur: 65 °C

Programtid: 40 minuter

Falshöjd: 2

Tips

Servera som tillbehör till pasta eller spett.



Morötter med vanilj

2 portioner | Tillagningstid: 55 minuter

Ingredienser

74 ½ vaniljstång | bara urskrapet
30 g grönsaksbuljong
250 g morötter | i tunna skivor
1 msk persilja | mycket finhackad
30 g smör | i kllickar
½ tsk havssalt
Peppar

Tillbehör:

Vakuumpåsar
Galler

Tillagning

Lös upp vaniljstången i grönsaksfonden.

Lägg allt i vakuumpåsen och vakuumförpacka enligt inställningarna.

Lägg vakuumpåsen på gallret i tillagningsutrymmet och tillaga enligt inställningarna.

Ta ut morötterna med vanilj ur vakuumpåsen och servera varma.

Inställning

vakuumförpacka

Vakuumläge:

Tillagning

Tillagningsfunktioner: Sous-vide

Temperatur: 85 °C

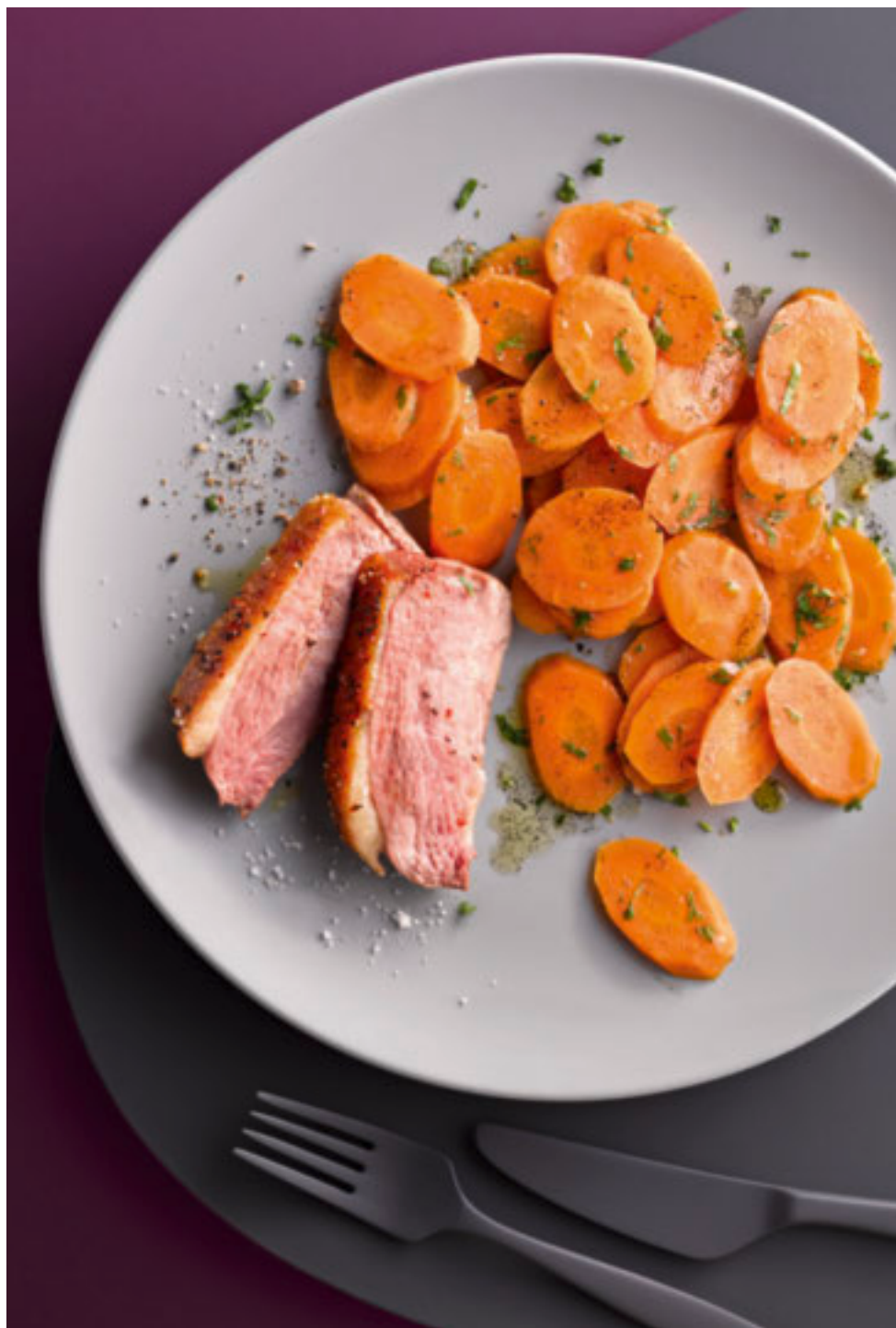
Programtid: 40 minuter

Falshöjd: 2

Tips

Istället för grönsaksfond kan du använda kalvfond.

Servera som tillbehör till kött som stekts kort eller kalvstek.



Morötter med vanilj

Såser

Det goda från ovan. Sparris behöver det, söta maträtter får en annan not av det och även kött och fisk smakar bättre med "något uppepå": Det handlar om såser. En klassiker som hollandaisesås eller nya, fantasifula kreationer – en god sås är pricken över i:et för många maträtter. En maträtt kan få helt olika karaktär beroende på vilken sås som serveras till. Idag gräddig, imorgon kryddig, någon gång fruktig, ibland med lite extra hetta – variation förnöjer.

Chokladsås

3 portioner | Tillagningstid: 35 minuter

Ingredienser

100 g choklad, mörk (kakaohalt 55–60 %) | i grova bitar
70 ml grädde
20 g smör

Tillbehör:

Vakuumpåsar
Galler

Tillagning

Lägg chokladen med grädden och smöret i vakuumpåsen och vakuumpörpacka enligt inställningarna.

Lägg vakuumpåsen på gallret i tillagningsutrymmet och tillaga enligt inställningarna.

Knåda genom vakuumpåsen ordentligt innan den öppnas. Ta sedan ut chokladsåsen och servera varm.

Inställning

vakuumpörpacka

Vakuumläge:

Tillagning

Tillagningsfunktioner: Sous-vide

Temperatur: 62 °C

Programtid: 30 minuter

Falshöjd: 2

Tips

Servera med bär, vaniljglass eller en kaka.



Holländsk sås

4 portioner | Tillagningstid: 40 minuter

Ingredienser

3 ägg, storlek M
250 ml grädde
1 tsk salt
4 msk vitt vin
1 tsk senap, medelstark
Socker
Svartpeppar

Tillbehör:

Vakuumpåsar
Stavmixer
Galler

Tillagning

Rör ihop ägg, grädde och salt. Lägg massan med ägg och grädde i vakuumpåsen och vakuumförpacka enligt inställningarna.

Lägg vakuumpåsen på gallret i tillagningsutrymmet och tillaga enligt inställningarna.

Blanda vitvin med senap i en kastrull och reducera till hälften.

Knåda igenom vakuumpåsen ordentligt innan den öppnas. Rör sedan ihop massan med ägg och grädde med vitvin-senap-vätskan i en hög behållare. Smaka av med socker och peppar.

Inställning

vakuumförpacka

Vakuumläge:

Tillagning

Tillagningsfunktioner: Sous-vide

Temperatur: 76 °C

Programtid: 30 minuter

Falshöjd: 2

Tips

Smaksätt den holländska såsen med örter och tomatpuré efter tycke och smak. Servera med sparris och andra grönsaker.



Vaniljsås

4 portioner | Tillagningstid: 40 minuter

Ingredienser

1 vaniljstång | bara urskrapet
3 ägg, storlek M
250 ml grädde
30 g socker

Tillbehör:

Vakuumpåsar
Stavmixer
Galler

Tillagning

Rör ihop vaniljstången ordentligt med ägg, grädde och socker.

Lägg massan med ägg och grädde i vakuumpåsen och vakuumpörpacka enligt inställningarna.

Lägg vakuumpåsen på gallret i tillagningsutrymmet och tillaga enligt inställningarna.

Knåda genom vakuumpåsen ordentligt innan den öppnas. Ta sedan ut innehållet och servera varmt eller låt det svalna.

Inställning

vakuumpörpacka

Vakuumläge:

Tillagning

Tillagningsfunktioner: Sous-vide

Temperatur: 76 °C

Programtid: 30 minuter

Falshöjd: 2

Tips

Servera till äppelpajen.



Marinering

Oavsett om du vill ha klassiska kombinationer med ättika, olja och kryddor eller unika med basilika och limesaft så har du oändliga alternativ för marinering. Tidigare marinerade man främst livsmedel för att göra dem hållbara, men idag används metoden framför allt för att bibehålla en harmonisk smakupplevelse och förfina strukturen i kött och fisk. Dessutom kan smaken hos frukt och grönsaker varieras med helt nya aromer. Var därför modig och prova nya smakkombinationer och låt dig inspireras av våra recept. I slutändan kan "surt" nämligen inte bara smaka roligt, utan även gott!

Ananascarpaccio

2 portioner | Tillredningstid: 30 minuter + 2 till 24 timmars marinering

Ingredienser

60 ml whisky
2 msk socker, brunt
100 ml vatten
½ ananas, färsk, tillagningsfärdig
| delad i fyra delar, i mycket tunna skivor
1 strå citrongräs | halverat, i cirka 10 cm långa bitar
½ tsk grönppeppar | grovmald
1 tsk rosé peppar | grovmalen

Tillbehör:

Vakuumpåsar
Kokkårl

Tillagning

Koka upp whiskyn kort i en kastrull, tillsätt vatten och koka upp allt igen. Reducera vätskan till hälften och låt svalna.

Fördela ananassen jämnt i vakuumpåsen.

Fördela citrongräset tillsammans med peppar, rosa bär samt den avkylda vätskan över ananasskivorna i vakuumpåsen och vakuumförpacka enligt inställningarna.

Låt vila i marinad i kylskåp 2–24 timmar.

Ta ut ananascarpaccion ur vakuumpåsen och servera.

Inställning

vakuumförpacka

Vakuumläge:

Tips

Ju längre marineringstid, desto mer intensiv blir aromen.
Kan serveras som fruktigt tillbehör till glass, krämer eller chokladkakor men även till andra maträtter som till exempel parmaskinka.
Servera med vaniljsås.



Jordgubbar i balsamico

2 portioner | Tillredningstid: 10 minuter + 2 timmars marinering

Ingredienser

160 g jordgubbar
½ tsk peppar, grön
15 g balsamvinäger, gammal
1 tsk socker

Tillbehör:

Vakuumpåsar

Tillagning

Skär bort stjälkdelen från jordgubbarna och lägg dem bredvid varandra i vakuumpåsen med den avskurna delen neråt.

Blanda övriga ingredienser, tillsätt dem till jordgubbarna i vakuumpåsen och vakuumförpacka enligt inställningarna.

Låt vila i marinad i kylskåp.

Ta ut jordgubbarna i balsamico ur vakuumpåsen och servera.

Inställning

vakuumförpacka

Vakuumläge:

Tips

För att få en intensivare balsamicosmak ska jordgubbarna halveras eller skäras i skivor innan de marineras.

Servera separat eller som efterrätt med en kula vaniljglass.



Ishavsräkor i vitlöks-chiliolja

2 portioner | Tillredningstid: 15 minuter + 2 timmars marinering

Ingredienser

12 ishavsräkor (à 16 g) | skalade
50 g olivolja
1 chili | i skivor
2 vitlöksklyftor, små | i tunna skivor
½ tsk havssalt
Svartpeppar

Tillbehör:

Vakuumpåsar

Tillagning

Lägg ishavsräkorna i vakuumpåsen.

Värm upp olivoljan lätt. Rör ner chili och vitlök i olivoljan och låt svalna.

Häll nerkyld olivolja med havssalt och peppar på ishavsräkorna i vakuumpåsen och vakuumförpacka enligt inställningarna.

Låt vila i marinad i kylskåp.

Ta ut ishavsräkorna ur vakuumpåsen, ta bort vitlöken. Lägg ishavsräkorna på grillen eller i en varm stekpanna.

Inställning

vakuumförpacka

Vakuumläge:

Tips

Servera tillsammans med färsk sommarsallad eller en bit baguette.



Asiatisk gurksallad

2 portioner | Tillredningstid: 15 minuter + 30 minuters marinering

Ingredienser

160 g salladsgurka | grovt skalade och i mycket tunna skivor
1 msk lönnsirap
1 msk chilisås, söt
1 tsk sojasås
½ msk sesamolja
¼ tsk salt

Tillbehör:

Vakuumpåsar

Tillagning

Lägg skivorna med gurka platt i vakuumpåsen.

Gör en marinad av övriga ingredienser som du blandar med gurkskivorna i vakuumpåsen.

Vakuumförpacka enligt inställningarna.

Låt vila i marinad i kylskåp.

Ta ut den asiatiska gurksalladen ur vakuumpåsen och servera.

Inställning

vakuumförpacka

Vakuumläge:

Tips

Servera som tillbehör till sushi eller vårrullar.

Förfina smaken genom att använda rostad sesamolja.



Örtolja

Tillredningstid: 10 minuter + 48 timmars marinering

Ingredienser

För örtoljan:

150 ml olivolja, mild
10 g rosmarin | som kvist
10 g timjan | som kvist
10 g vitlök, färsk | i skivor
1 ½ tsk svartpeppar | grovmalen
1 tsk salt

Till den snabba varianten:

150 ml olivolja, mild
5 g rosmarin | bara barren
5 g timjan | endast bladen
5 g vitlök, färsk | i skivor
¼ tsk pepparkorn, svarta | grov-
malda
½ tsk salt

Tillbehör:

Vakuumpåsar

Tillagning

Lägg alla ingredienser i vakuumpåsen och vakuumpförpacka enligt inställningarna.

Låt vila i marinad i kylskåp minst 48 timmar.

Blanda örtoljan ordentligt före användning.

Till den snabba varianten: Blanda alla ingredienser fint och sätt dem sedan i vakuumpåsen och vakuumpförpacka enligt inställningarna. Marinera i kylskåp och låt det ligga i vakuumpåsen fram till användning.

Inställning

vakuumpförpacka

Vakuumläge:

Tips

Använd till exempel för marinering av ishavsräkor för grillspett. Ju längre marineringstid, desto mer intensiv blir örtoljans arom.



Lax gravad med curry och senap

3 portioner | Tillagningstid: 15 minuter + 4–6 timmar för gravningen

Ingredienser

80 g havssalt, grovt
80 g rörsocker, brunt
2 msk senapskorn
1 msk curry
1 laxfilé (å 300 g), utan skinn,
tillagningsfärdig

Tillbehör:

Vakuumpåsar

Tillagning

Blanda kryddorna och gnid in laxfilén med dem.

Lägg allt i vakuumpåsen och vakuumförpacka enligt inställningarna.

Grava 4 till maximalt 6 timmar i kylskåp.

Ta ut den gravade laxfilén ur vakuumpåsen och servera.

Skölj bort örtblandningen under rinnande kallt vatten och torka fisken torr. Skär laxfilén i tunna skivor och servera.

Inställning

vakuumförpacka

Vakuumläge:

Tips

Servera den gravade laxen med en klick gräddfil till blinier eller rösti eller med en sallad.



Marinad för tandoorikyckling

2 portioner | Tillredningstid: 15 minuter + 1 timmes marinerig

Ingredienser

100 g yoghurt, 3,5 % fett
2 tsk currypasta, röd
2 tsk havssalt
300 g kycklingbröstfileér, tillag-
ningsfärdiga

Tillbehör:

Vakuumpåsar

Tillagning

Blanda yoghurt ordentligt med currypasta och havssalt och grid in kycklingbröstfilén med blandningen.

Lägg allt i vakuumpåsen och vakuumförpacka enligt inställningarna.

Låt vila i marinad i kylskåp.

Ta ut kycklingbröstfilén ur vakuumpåsen och lägg den på den varma grillen.

Inställning

vakuumförpacka

Vakuumläge:

Tips

Genom att köttet läggs i yoghurt blir det extra mört när det grillas. Servera som tillbehör till linsal-
lad.



Apelsinsocker med mynta

Tillredningstid: 20 minuter + 24 timmars marinering

Ingredienser

2 apelsiner, obehandlade | bara skalet, i mycket tunna strimlor
5 myntablåd | i tunna strimlor
200 g socker

Tillbehör:

Vakuumpåsar

Tillagning

Lägg strimlorna med apelsinskal och mynta med socker i vakuumpåsen och vakuumpacka enligt inställningarna.

Låt vila i marinad i minst 24 timmar.

Ta ut apelsinsockret med mynta ur vakuumpåsen och låt torka på en tallrik.

Blanda sedan apelsinsockret med mynta kort i en skål.

Inställning

vakuumpacka

Vakuumläge:

Tips

Använd för att förfina krämer eller för gratinering av frukt.



Sallad med blekselleri och druvor

2 portioner | Tillredningstid: 15 minuter + 3 timmars marineri

Ingredienser

140 g blekselleri | snett i tunna skivor
70 g vindruvor, gröna,
utan kärnor | snett i tunna skivor
1 msk balsamvinäger, ljus
20 g tryffelolja
1 tsk agavesirap
½ tsk havssalt

Tillbehör:

Vakuumpåsar

Tillagning

Lägg alla ingredienser i vakuumpåsen och vakuumförpacka enligt inställningarna.

Låt vila i marinad i kylskåp.

Ta ut salladen ur vakuumpåsen.

Inställning

vakuumförpacka

Vakuumläge:

Tips

Servera som tillbehör till fisk eller spett.

Istället för tryffelolja kan du använda valnötsolja eller neutral olja.

Toppa salladen med hackade, rostade valnötter eller hasselnötter.



Vattenmelon med basilikapesto

3 portioner | Tillredningstid: 30 minuter + minst 1 timmes marinerung

Ingredienser

Till vattenmelon:

300 g vattenmelon, utan kärnor | endast fruktköttet, i tunna skivor
2 limefrukter, ekologiska | rivet skal och saft
2 tsk rörsocker, brunt

Till basilikapeston:

50 g druvkärnolja
1 knippe basilika (å 30 g)
2 msk rörsocker, brunt

För servering:

50 g choklad, vit | finriven

Tillbehör:

Vakuumpåsar
Stavmixer

Tillagning

Lägg vattenmelonskivorna platt i vakuumpåsen.

Blanda 1 tsk rivet limeskal samt 2 tsk limesaft med socker och blanda med melonskivorna i vakuumpåsen.

Vakuumpförpacka enligt inställningarna.

Låt vila i marinad i kylskåp.

Till basilikapeston: blanda ihop druvkärnoljan, basilikan, rörsocker och 30 g limesaft till en mycket fin kräm med hjälp av mixerstaven.

Ta ut vattenmelonerna ur vakuumpåsen och dekorera med vit choklad och basilikapesto.

Inställning

vakuumpförpacka

Vakuumläge:



Vattenmelon med basilikapesto

Dessert

Vad vore en meny utan en final? Desserten är ett sätt att tacka gästerna, visa ömhet till familjen, och ett sätt för kocken att unna sig. Den kan vara hälsosam med färsk frukt, stärkande med alkohol eller söt med socker och grädde. Ju uppfinningsrikare du anrättar och dekorerar desserten, desto mer kommer den uppskattas. Så ta gärna lite extra tid för finesserna!

Äppel-fikon-ragu

3 portioner | Tillagningstid: 60 minuter

Ingredienser

1 äpplen (à 200 g), syrliga
(till exempel Boskop) | i fyra delar,
kärnhuset borttaget
100 g fikon, färska | i strimlor
50 g tranbär
50 g pinjenötter
2 msk honung
1/3 stjälk citrongräs

Tillbehör:

Vakuumpåsar
Galler

Tillagning

Skär äppelbitarna på längden i inte alltför tunna skivor.

Blanda alla ingredienser, lägg dem i vakuumpåsen och vakuumpörpacka enligt inställningarna.

Lägg vakuumpåsen på gallret i tillagningsutrymmet och tillaga enligt inställningarna.

Ta ut äppel-fikon-ragun ur vakuumpåsen.

Inställning

vakuumpörpacka

Vakuumläge:

Tillagning

Tillagningsfunktioner: Sous-vide

Temperatur: 80 °C

Programtid: 40 minuter

Falshöjd: 2

Tips

Servera som söt efterrätt med glass eller pudding eller som kryddigt-fruktigt tillbehör till en ostbricka.



Stekta äpplen

3 portioner | Tillagningstid: 100 minuter

Ingredienser

40 g hackade mandlar
1 citron, ekologisk | bara rivet skal
100 g marsipan
1 knivsudd kanel
1 msk hackade mandlar
1 msk rom
2 msk florsocker
3 äpplen, syrliga (till exempel Boskop) | urkärnade

Tillbehör:

3 vakuumpåsar
Galler
Gratängform
Äppelurkärnare

Tillagning

Rosta mandlarna i stekpannan och låt dem svalna.

Blanda de nerkylda rostade mandlarna och 1 tsk rivet citronskal med övriga ingredienser och tryck en knapp tredjedel av massan i öppningen på vardera äpple.

Sätt de fyllda äpplena enskilt i vakuumpåsen och vakuumförpacka enligt inställningarna.

Lägg vakuumpåsen på gallret i tillagningsutrymmet och tillaga enligt inställningarna.

Förvärm grillen (beroende på modell).

Ta ut de stekta äpplena ur vakuumpåsarna, sätt dem i en gratängform och gratinera.

Inställning

vakuumförpacka

Vakuumläge:

Tillagning

Tillagningsfunktioner: Sous-vide

Temperatur: 85 °C

Programtid: 1 timme och 15 minuter

Falshöjd: 2

Tips

Servera med vaniljsås.



Nektariner med tranbär

2 portioner | Tillagningstid: 40 minuter

Ingredienser

1 msk vaniljsocker
2 nektariner (à 200 g), mogna |
halverade och urkärnade
2 msk tranbär
2 msk mörk sirap

Tillbehör:

Vakuumpåsar
Galler

Tillagning

Sätt vaniljsocker i öppningen på nektarinhalvorna och fördela tranbären ovanpå.

Lägg nektarinhalvorna i vakuumpåsen. Tillsätt sirapen och vakuumpåsen enligt inställningarna.

Lägg vakuumpåsen på gallret i tillagningsutrymmet och tillaga enligt inställningarna.

Ta ut nektarinerna med tranbär ur vakuumpåsen och servera.

Inställning

vakuumpåsa

Vakuumläge:

Tillagning

Tillagningsfunktioner: Sous-vide

Temperatur: 62 °C

Programtid: 30 minuter

Falshöjd: 2

Tips

Servera som tillbehör till knaperstekta mannagrynssnittar.



Nektariner med tranbär

Persikor i portvin

2 portioner | Tillagningstid: 40 minuter

Ingredienser

1 msk vaniljsocker
2 persikor (à 200 g), mogna |
halverade och urkärnade
4 msk portvin

Tillbehör:

Vakuumpåsar
Galler

Tillagning

Lägg vaniljsocker i öppningen på persikohalvorna och lägg dessa i vakuumpåsen.

Koka upp portvinet, låt det svalna och blanda det i vakuumpåsen. Vakuumförpacka allt enligt inställningarna.

Lägg vakuumpåsen på gallret i tillagningsutrymmet och tillaga enligt inställningarna.

Ta ut persikorna i portvin ur vakuumpåsen.

Inställning

vakuumförpacka

Vakuumläge:

Tillagning

Tillagningsfunktioner: Sous-vide

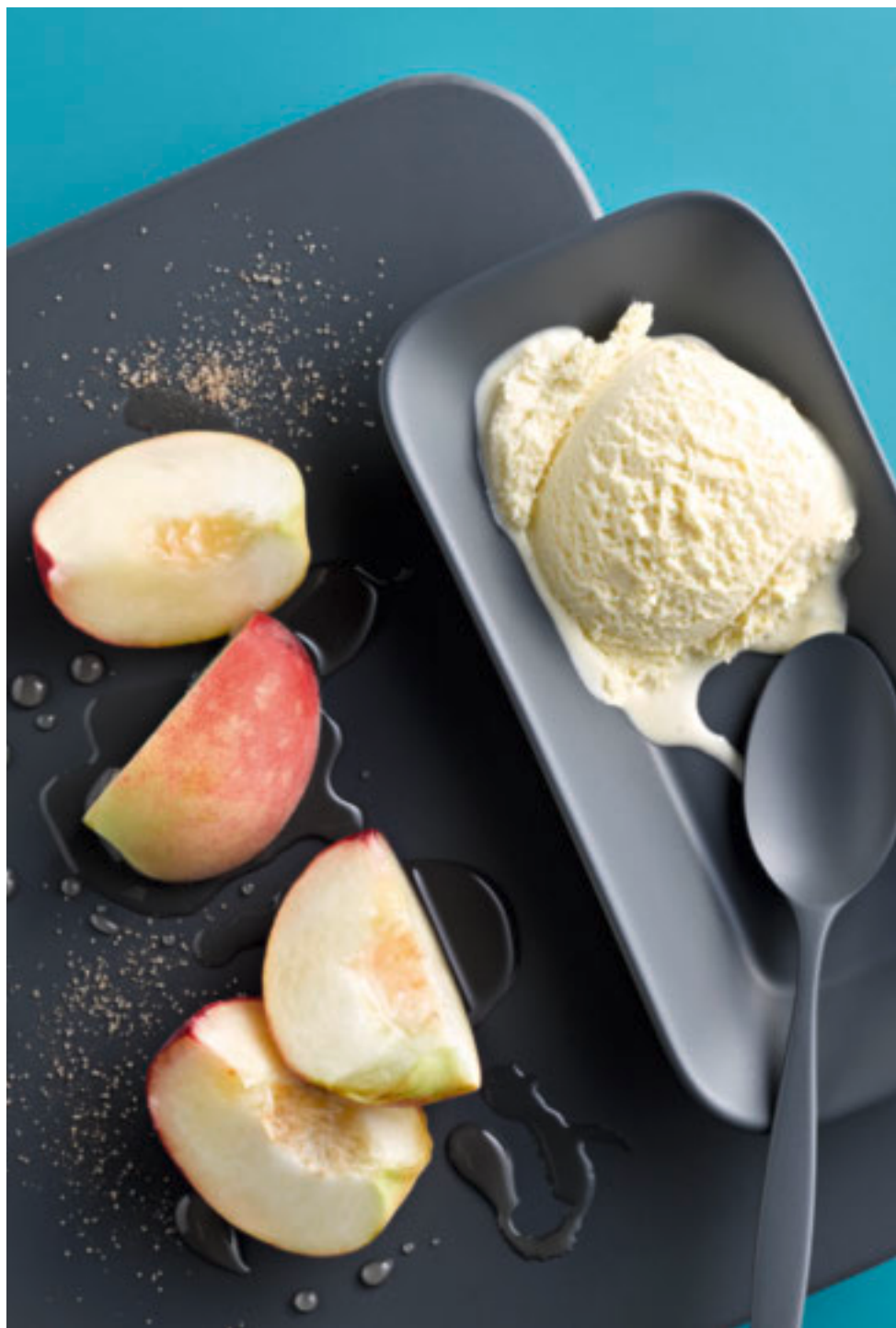
Temperatur: 62 °C

Programtid: 30 minuter

Falshöjd: 2

Tips

Servera med en kula glass.



Persikor i portvin

Plommon i amaretto- apelsinsås

2 portioner | Tillagningstid: 45 minuter

Ingredienser

4 plommon (à 35 g) | halverade
och urkärnade
50 g socker
2 msk Amaretto
1 apelsin, ekologisk | en bit skal
och saft
½ kanelstång

Tillbehör:

Vakuumpåsar
Galler

Tillagning

Lägg plommonhalvorna i vakuumpåsen.

Karamellisera sockret på hällen och koka upp med amaretto och apelsinsaft. Blanda i kanelstången och apelsinskalet och koka upp allt en gång till. Låt det sedan svalna.

Ta ut apelsinskalet och kanelstången och blanda i skyn till plommonen i vakuumpåsen och vakuumpörpacka enligt inställningarna.

Lägg vakuumpåsen på gallret i tillagningsutrymmet och tillaga enligt inställningarna.

Ta ut plommonen i amaretto-apelsinsås ur vakuumpåsen och servera.

Inställning

vakuumpörpacka

Vakuumläge:

Tillagning

Tillagningsfunktioner: Sous-vide

Temperatur: 70 °C

Programtid: 20 minuter

Falshöjd: 2

Tips

Plommonen smakar ännu intensivare om de får stå och dra en stund i kylskåpet.
Servera med en kula vaniljglass.



Rabarber med vanilj

2 portioner | Tillagningstid: 20 minuter

Ingredienser

1 vaniljstång | bara urskrapet
70 g agavesirap
250 g rabarber, färska | skalade
och i lagom stora bitar

Tillbehör:

Vakuumpåsar
Galler

Tillagning

Blanda vaniljstången med agavesirap.

Lägg rabarberbitarna bredvid varandra i vakuumpåsen, blanda i vaniljstången med agavesirapen och vakuumpacka enligt inställningarna.

Lägg vakuumpåsen på gallret i tillagningsutrymmet och tillaga enligt inställningarna.

Håll skyn från vakuumpåsen i en kastrull och reducera den. Servera rabarbern med skyn.

Inställning

vakuumpacka

Vakuumläge:

Tillagning

Tillagningsfunktioner: Sous-vide

Temperatur: 75 °C

Programtid: 13 minuter

Falshöjd: 2

Tips

Servera med vaniljglas eller våfflor.



Gräddglass

3 portioner |

Tillagningstid: 50 minuter + 12 timmar kylningstid + bearbetningstid glassmaskin

Ingredienser

Till gräddglassen:

½ vaniljstång | bara urskrapet
3 ägg, storlek M | bara äggulan
125 ml vispgrädde
125 ml mjölk, 3,5 % fett
50 g socker

Till varianten chokladglass:

20 g choklad
40 g riven choklad

Till varianten fruktig gräddglass:

200 g fruktpuré

Till varianten espressoglass med krokant:

2 tsk snabbkaffepulver | upplöst i lite varmt vatten
40 g krokant

Tillbehör:

Vakuumpåsar
Stavmixer
Galler

Tillagning

Blanda vaniljstången med äggula, vispgrädde, mjölk och socker ordentligt med en mixerstav.

Till variationen chokladglass: Tillsätt 20 g choklad.

Lägg smeten i vakuumpåsen och vakuumpförpacka enligt inställningarna.

Lägg vakuumpåsen på gallret i tillagningsutrymmet och tillaga enligt inställningarna.

Knåda igenom vakuumpåsen ordentligt efter tillagning och förvara i kylskåp över natten. Arbeta sedan vidare med glassmaskinen.

Till varianten chokladglass: Tillsätt den rivna chokladen och fortsätt bearbetningen i glassmaskinen.

Till varianten fruktig gräddglass: Tillsätt fruktpurén och fortsätt bearbetningen i glassmaskinen.

Till varianten espressoglass med krokant: Tillsätt det upplösta snabbkaffepulvret och krokanten och fortsätt bearbetningen i glassmaskinen.

Inställning

vakuumpförpacka

Vakuumläge:

Tillagning

Tillagningsfunktioner: Sous-vide

Temperatur: 84 °C

Programtid: 25 minuter

Falshöjd: 2

Tips

Tillsätt ytterligare ingredienser i gräddglassen enligt önskemål innan du fortsätter bearbetningen i glassmaskinen.



Innehåll

122

Ananascarpaccio	86	Oxfile	56
Ankbröst asiatisk stil	42		
Apelsinsocker med mynta	100	Persikor i portvin	114
Äppel-fikon-ragu	108	Pilgrimsmusslor på provensalskt vis	28
Asiatisk gurksallad	92	Plommon i amaretto-apelsinsås	116
Blomkål i senapsgrädde	62	Rabarber med vanilj	118
		Ratatouille	66
Chokladsås	78	Rödspättafile med bacon	36
Fläskfile med äppelstavar	58	Sallad med blekselleri och druvor	102
		Spetskålsallad med apelsindressing	70
Gräddglass	120	Stekta äpplen	110
Guldsparidfile på italienskt vis	24		
		Tomatragu	72
Holländsk sås	80	Torskfile	30
Innehåll	122	Uerragu med torkade tomater	34
Ishavsräkor i vitlöks-chiljolja	90		
Ishavsräkor med vanilj	26	Vaniljsås	82
		Vattenmelon med basilikapesto	104
Jordgubbar i balsamico	88	Vit sparris	68
Kålrabbi i gräddsås	64	Örtolja	94
Kalvrullader med fyllning på medelhavsvis	48		
Kycklingbröst med citron	44		
Kycklinglår på orientaliskt vis	46		
Lammcurry	50		
Lammsadel i rödvinsås på medelhavsvis	52		
Lax gravad med curry och senap	96		
Laxfile med dill	32		
Majskycklingbröst med parmesanyta	54		
Marinad för tandoorikyckling	98		
Marulk i kryddspad	38		
Morötter med vanilj	74		
Nektariner med tranbär	112		

Redaktion:

Werk Gütersloh
Werk Bünde

Receptutveckling:

Testkök, Werk Bünde

Fotografi:

Fotostudio Casa, Münster

Styling:

Renate Neetix, Bielefeld
Fotostudio Casa, Münster

Foodstyling:

Renate Neetix, Bielefeld

Koncept, utformning och produktion:

Marketing Communications International
Miele Gütersloh

Reproduktion, även delvis, är endast tillåten med godkännande från Miele & Cie. KG och med källanvisning.

© Miele & Cie. KG
Gütersloh

Med förbehåll för ändringar

1a upplagan
MMS 18-1912
M.-nr 11158190