

Vår guide till Sous Vide

Sous vide är ett fantastiskt sätt att laga kött – enkelt, säkert och med jämnt resultat varje gång. Temperaturen styr hur genomstekt köttet blir, medan tiden påverkas av tjocklek eller vikt. Med den här guiden kan du både välja rätt temperatur och planera hur lång tid det tar innan du kan servera.

■ Planera din sous vide

En termometer visar exakt när köttet är klart, men sous vide är också en planeringsfråga. Så här kan du räkna:

- Tunna bitar (2–3 cm): 1–2 timmar
- Mellantjocka bitar (4–5 cm): 2–3 timmar
- Tjocka bitar (6–7 cm): 3–4 timmar
- Stora långkok (1–3 kg, högre, bringa): 24–36 timmar

■ Räkna bakåt från den tid du vill äta, så vet du när du ska sätta igång.

Våra vanligaste detaljer – tid & tjocklek

Styckdetalj	Temp (°C)	2–3 cm	4–5 cm	6–7 cm	Tips
Entrecôte	54–56	1,5–2 h	2–3 h	3–4 h	Extra mört efter 8–12 h
Ryggbiff	54–56	1,5–2 h	2–3 h	3–4 h	6–10 h för mörare
Oxfilé	52–54	1–1,5 h	2 h	2,5–3 h	Behöver sällan långtidskörning
Rostbiff	55–57	2–3 h	3–4 h	4–5 h	Längre tid = mörare
Fransyska	55–57	2–3 h	3–4 h	4–5 h	Passar bra för "rostbiff"
Innanlår	55–57	2–3 h	3–4 h	4–5 h	Skivbar, ej för lång tid
Ytterlår	55–57	2–3 h	3–4 h	4–5 h	Bra till skivor
Flankstek	55–57	2–3 h	3–4 h	4 h	Kan köras 6–8 h för extra mört
Flat iron	55–57	2–3 h	3–4 h	4 h	Godast medium rare

Långkok – vikt & tid

Styckdetalj	Temp (°C)	500–800 g	1–2 kg	2–3 kg	Tips
Högre	58–62	18–24 h	24–30 h	30–36 h	Skivbar vid 58 °C, mer "pulled" vid 62 °C
Bringa	60–65	20–24 h	24–30 h	30–36 h	Perfekt till pastrami, pulled, BBQ
Fransyska / Rostbiff (stek)	55–57	4–6 h	6–8 h	8–10 h	Låg temp ger saftighet

Tips från gården

- Ge köttet en snabb yta i het panna eller på grillen efter sous vide.
- Låt köttet vila någon minut innan du skär upp.
- Våga testa lite längre tid – ofta blir köttet bara mörare.