

Таблица температур

Данная таблица предназначена для приготовления продуктов по технологии sous-vide (СУ-ВИД)

СТЕПЕНЬ ПРОЖАРКИ	ТЕМПЕРАТУРА °C / °F	MIN—MAX	ВРЕМЯ
СТЕЙКИ И БИФСТЕКСЫ ИЗ МРАМОРНОЙ ГОВЯДИНЫ			
Rare — с кровью	54 °C / 129 °F		0:45 — 2:00
Medium — средняя прожарка	58 °C / 136 °F		0:45 — 2:00
Well done — полностью готов	68 °C / 154 °F		0:45 — 2:00
СТЕЙКИ ИЗ МРАМОРНОЙ ГОВЯДИНЫ С КОСТЬЮ И СТЕЙКИ ЧАК РОЛЛ			
Rare — с кровью	56 °C / 133 °F		7:00 — 16:00
Medium — средняя прожарка	58 °C / 136 °F		4:00 — 7:00
Well done — полностью готов	70 °C / 158 °F		5:00 — 11:00
СВИНИНА-ОТБИВНЫЕ			
Rare — с кровью	56 °C / 136 °F		1:00 — 3:00
Medium — средняя прожарка	62 °C / 144 °F		1:00 — 3:00
Well done — полностью готов	70 °C / 158 °F		1:00 — 3:00
СВИНИНА - КАРБОНАТ, ОШЕЕК			
Rare — с кровью	56 °C / 136 °F		3:00 — 5:30
Medium — средняя прожарка	62 °C / 144 °F		3:00 — 4:00
Well done — полностью готов	70 °C / 158 °F		3:00 — 3:30
СВИНИНА - РУЛЬКА, РЕБРА, МОЛОЧНЫЕ ПОРОСЯТА			
Rare — с кровью	60 °C / 140 °F		8:00 — 24:00
Medium — средняя прожарка	68 °C / 154 °F		8:00 — 24:00
Well done — полностью готов	85 °C / 185 °F		8:00 — 16:00
КУРИЦА-ГРУДКА			
Rare — с кровью	60 °C / 140 °F		1:00 — 3:00
Medium — средняя прожарка	65 °C / 149 °F		1:00 — 3:00
Well done — полностью готов	75 °C / 167 °F		1:00 — 3:00
КУРИЦА-КРЫЛЬЯ, БЕДРА			
Tender	65 °C / 149 °F		1:00 — 5:00
Falling Off The Bone — отделение от кости	75 °C / 167 °F		1:00 — 5:00
ОВОЩИ			
Зеленые овощи	82 °C / 180 °F		0:10 — 0:20
Замороженные	85 °C / 185 °F		1:00 — 3:00
Свежие	85 °C / 185 °F		2:00 — 3:00
РЫБА			
Tender — нежная	40 °C / 104 °F		0:40 — 1:20
Tender and Juicy — нежная с соком	50 °C / 122 °F		0:40 — 1:20
Well done — полностью готов	55 °C / 131 °F		0:40 — 1:20

Технология СУ-ВИД — уникальный способ приготовления еды, в вакуумных пакетах при поддержании определенных условий на протяжении заданного времени. Он значительно отличается от традиционного приготовления тем, что сырые продукты попадают в бескислородную среду и томятся при точно контролируемой температуре.