**Odborný seminář AKC ČR, pobočka Šumava**

**Sous-vide od předkrmu po dezert**

**Lektor: Lukáš Uher**

**kapitán Juniorského národního týmu, kulinární poradce Bonduelle ČR**

**2.4.2022, Hotelová škola Plzeň, U Borského parku 3**

**Základní informace o metodě sous-vide**

* Vakuové balení surovin není až tak podstatné, jde hlavně o přesnou a nízkou teplotu vaření většinou mezi 50 a 85 stupni.
* Výsledkem je rovnoměrně uvařená surovina v celém jejím objemu, která zůstává šťavnatá s přirozenou chutí.
* K aplikaci metody sous-vide budeme potřebovat vakuovačku a ponorný cirkulátor, který ale může být nahrazený konvektomatem nebo multifunkční pánví
* Sous-vide metodu můžeme použít při přípravě jak libových mas, jako je například hovězí svíčková nebo vepřová panenka tak tuhých mas, jako je například hovězí žebro.
* U různých druhů mas je jediným rozdílem aplikovaná teplota a čas.
* Díky přesné teplotě vody, kterou nastavíme na ponorném cirkulátoru můžeme maso vařit přesně na teplotu, kterou chceme dosáhnout v jeho jádru.
* Při použití tradičních metod, jako je pečení nebo opékání je velmi snadné udělat chybu a kupříkladu rybu příliš vysušit.
* Sous-vide metoda nám umožňuje vařit ryby a mořské plody na přesnou teplotu a při aplikování správného času dosáhnut vždy rovnoměrného uvaření a zachování šťavnatosti.
* Při vakuování můžeme do sáčku, pro zvýraznění chuti, přidat různé aromatické ingredience, jako jsou různé olivové oleje, bylinky a koření.
* Vakuové balení nám při přípravě zeleniny zajistí, že všechna chuť a barva zůstane při vaření uvnitř a nikam se neuvolňuje.
* Struktura téměř všech druhů zeleniny měkne při teplotě 85 stupňů a proto při sous-vide vaření nastavujeme ve většině případů právě tuto teplotu.
* Nízká teplota sous-vide vaření zajistí, že zelenina bude rovnoměrné uvařená po celém svém objemu a nedojde k jejímu rozvaření, jako při klasickém vaření ve vroucí vodě.

**Grilovaná chapadla chobotnic, chorizo, brambory a salsa verde**

**/ Varianta a příprava lososa /**

**Chobotnice:**

1 chobotnice cca 1,15 kg, 20g extra virgin olivový olej, tymián, rozmarýn, bobkový list, 1g koriandr, 1g římský kmín, chilli, sůl a čerstvě mletý pepř

**Brambory:**

20 středních fingerling brambor, tymián, rozmarýn, česnek, bobkové listy, sůl a extra virgin olivový olej

**Salsa verde:**

50g bazalka, 15g estragon, 40g koriandr, 45g petržel, 145g extra virgin olivový olej, sůl, kmín, koriandr, citronová šťáva, kapary, 25g chorizo nakrájené na plátky

**Postup chobotnice:**

Položte chobotnici na prkénko, odkrojte hlavu, Vložte chapadla do misky a osolte. Použijte kartáč k odstranění slizu. Opláchněte a nechte okapat. Rozprostřete chobotnici přísavkami dolů a odřízněte 8 celých chapadel. Odřízněte kůži, která visí ze stran chapadel. Opláchněte chapadla studenou vodou a osušte.

Smíchejte olej, sůl a pepř v míse, vložte chobotnice a vše vychlaďte. Vložte chobotnice do pytlíku přidejte bylinky. Vacuum-pack na medium. Vařte na 77\*C 5 hodin. Poté nechte chobotnice ochladit, tak abyste je mohli vzít do ruky

Dokončení: Rozpalte litinovou pánev, vložte chobotnici na olivoví olej, sůl a pepř. Opečte cca 2 minuty.

**Postup brambory:**

Vložte brambory do hrnce, přidejte rozmarýn, tymián, česnek a bobkoví list, zalijte studenou vodou a osolte. Přiveďte k varu a poté vařte 25 min. Slijte brambory a oloupejte. Nakrájejte na plátky, které potřete olivovém olejem a opečte.

Příprava brambor ve vakuu. ……

**Postup Salsa verde:**

Přiveďte vetší hrnec osolené vody k varu. Blanšírujte bylinky, každou cca 3 min. Každou bylinku ponořte do ledové lázně a ochlaďte. Ochlazené bylinky vložte na utěrku, abyste odstranili co nejvíce tekutiny.

Vložte do termo mixu olivoví olej, rozmixujte a přeceďte do kovové mísy a vložte do ledové lázně, Osolte . Dokončení: Umelte římský kmín a koriandr. Před servírováním přidejte citrón šťávu, kmín, koriandr a kapary.

**Postup lososa:**

Lososa bez kůže, obalte v oleji ochuceným citrónem. Vložte lososa do pytlíku. Vacuum-pack na medium. Vařte na 45\*C a 15 minut. Vyjměte a osušte a opékejte na litinové pánvi.

**Postup holandská omáčka:**

* Tři základní ingredience holandské omáčky jsou čerstvé vaječné žloutky, máslo a tekutinu obsahující kyselost.
* Vaječné žloutky obsahují nezbytný lecitin a protein, což jsou dvě látky, které mají schopnost na sebe navázat tuk a vytvořit tak emulzi.
* Na přibližně 120 ml celého nebo přepuštěného másla budeme potřebovat 1 vaječný žloutek.
* Tekutina obsahující kyselost může být vinný ocet, bílé víno nebo citrón, nebo jejich kombinace.
* Kyselou redukci můžeme přidat do základu ke žloutkům, nebo nakonec při dochucování.
* Když preferujeme jemnější kyselou chuť, použijeme do základu jen suché bílé víno s obsahem kyselosti.

**Glazovaný vepřový bůček s mangoldem, jablka grenny smith vařené v bílém víně a vinný ocet**

**/ Varianta a příprava vepřové panenky a kachní prso /**

**Vepřový bůček:**

Vepřový bůček, tymián, bobkový list, sůl, pepř, olej, Máslo, Drůbeží vývar, pepřová omáčka

**Jablka:**

25g vody, 25g suché bílé vino, 25g třtinového cukru,2x velké jablko Granny Smith

**Stonky mangoldu:**

Stonky mangoldu, Bobkový list, tymián, česnek, 15g olivového oleje Sůl, pepř, Vinný ocet champagne

**Listy mangoldu:**

30g mrkve, 20g celer, 4g tymián, 1 bobkový list, 30g olej, 50g slanina, 40g cibule, 8g česnek, 5g máslo

275g Lístky mangoldu, 125g zeleninového vývaru, Sůl

**Vinný ocet:**

50g hořčice – zelená, 10g dijonské hořčice, 10g med, 60g extra virgin olivového oleje, 5g jablečného octa

**Postup vepřové maso (82\*C, 12 hodin):**

Vložte vepřové do pytlíku, přidejte bylinky a 250g vývaru. Vacuum-pack na medium. Vařte na 82\*C 12 hodin.

Potom ponořte pytlík do ledové lázně, Pokud je ochlazený, zmrazte. Vysušte vepřové a nakrájejte, odstraňte kůži a přebytečný tuk, nechte tenkou vrstvu tuku. Upravte bůček do přímočarého bloku.

Nakrájené kousky boku opečeme na litinové pánvi, dokud maso nebude mít zlatavě hnědou barvu.

Přiveďte vepřovou omáčku a zbytek vývaru k varu v malém rendlíku. Vařte a přelívejte tekutinou vepřové. Rozpusťte máslo v rendlíku a sundejte z ohně.

**Postup jablka (8ř\*C, 30 minut):**

Smíchejte vodu, víno a cukr ve střední pánvi a přiveďte k varu a zkaramelizujte cukr. Nalijte do kovové nádoby a zchlaďte ve vodní lázni. Odkrojte oba konce jablka a oloupejte je. Nakrájejte na 12 ks a vložte do chlazeného rozvratu, vše i s jablky dejte do sáčku. Vacuum-pack na maximum. Vařte na 85\*C 30 minut. Vložte sáček do ledové lázně a úplně zchlaďte.

**Postup vinný ocet:**

Sešlehejte hořčici, dionýskou hořčici dohromady. Vmíchejte med, olivový olej a ocet.

**Postup vepřová panenka:**

Vepřovou panenku, očistěte a naporcujte na stejné válečky. Obalte v přepuštěném másle a přidejte bylinky. Vaccum-pack na medium. Vařte 60\* 20 minut.

**Postup kachní prso:**

Vložte kachní prso do solného roztoku a dejte do lednice na tři hodiny.

Solný rostok:

100 g třtinového cukru, 100g sůl, 1x stroužek česneku, 1,5g hořčičné semínko, 1,5g drceného zázvoru, 1x bobkový list, 7 ks hřebíčku, 10x jalovcových bobulí, 3,5g semínek koriandru, 1 litr vody

Po třech hodinách vyjměte kachní prso, osušte je, nezakryté vložte do lednice a sušte 1 hodinu. Vložte kachnu do sáčku s chladným kachním tukem. Vaccum-pack na medium. Vařte 60\*25 minut. Po vyjmutí nechte odpočinout 10 minut.

 **Savignon - Blanc dušený ananas a mučenkou**

**Postup ananas :**

Ananas očistíte a nakrájíte na porce, Připravíte sympl. Cukr, voda, vanilka, víno. Vše svařit 3 až 5 minut. Vychladíte a nemarinujete porce ananasu. Ananas naplníte do sáčků. Vacuum-pack na medium. A vařte na 75\* 1 hodina.

Marakujový krém s jogurtem a drobenkou:

Pomerančový fresh 70g

Med 10g

Máslo 20g

Žloutky 2g

Mučenka 50g

Sůl

Do menšího hrnce (anebo do varné misky) dejte žloutky, pomerančovou šťávu a obsah z mučenky a za stálého míchání začněte vše pomalu zahřívat ve vodní lázni.

Jakmile začne krém tuhnout do konzistence lehce podobné pudinku, stáhněte z ohně a nechte krém trošku vychladnout. Pak do něho vmíchejte med, máslo, špetku soli a doslaďte podle chuti.