



## Sous vide

...

# Den sikre vej TIL MØRT KØD

Sous vide-metoden er ikke længere forbeholdt dyre restauranter. Stadig flere private får også fat i særlige vandbade, hvor kød og grøntsager kan tilberedes til perfektion over lang tid. Men hvilket sous vide-apparat skal man vælge? Mad & Bolig Gourmet har testet tre af slagsen i forskellige prisklasser.

Restauranterne gør det, og flere og flere køkkenamatører gør det også: Laver mad sous vide, hvor kød eller grøntsager bliver vakuumpakket og tilberedt i time- eller dagevis ved præcise temperaturer. Den særlige metode sikrer, at kødet altid er perfekt tilberedt, og at ellers seje stykker som fx oksebryst bliver mørt og stadig rødt.

Fordelene ved sous vide er mange. Maden bliver altid perfekt tilberedt. Grøntsager kan bevare spændstighed og smag uden at blive overkogte. Og med

den præcise temperaturstyring kan du bestemme konsistensen af æg, så blommen bliver helt, som du ønsker det.

Ulemperne er, at det kan tage lang tid – fx op til 72 timer i vandbadet for et oksebryst. Samtidig kan det være en bekostelig affære at gå sous vide-vejen, når et apparat nemt koster 3.000-5.000 kr. plus knap 1.000 kr. for den vakuumpakker, man også har brug for.

Alligevel er sous vide det hele værd. For når først du har prøvet det, vil du helst ikke tilberede kød på andre måder.

## Hvad er sous vide?

Sous vide betyder "under vakuum" og beskriver ganske godt idéen bag: Man vakuumpakker kød eller grønt og lægger det i et temperaturstyret vandbad, så emnet får den optimale kernetemperatur hele vejen igennem. Når fx oksekød bliver rødt ved 54°, er der ingen grund til at give det mere varme. Efter sous vide tager du kødet ud af vakuumpakken og bruner det hurtigt på en pande, så det får stegeskorpe. Med sous vide kan du tilberede udskæringer, der normalt skal have lang tid, uden at de bliver grå og kedelige. Ved at give oksebryst eller oksebov 48-72 timer bliver det seje bindevæv nedbrudt, mens kødet stadig er rosa, saftigt og mørt som smør.

...



## Sådan testede vi

Vi testede tre forskellige sous vide-apparater. To af dem er i samme prisklasse, mens det sidste ligger i den dyre ende. Først fyldte vi dem med 7 l vand og tog tid på, hvor længe de var om at opvarme koldt vand fra hanen til 57°. Derefter tilberedte vi 1 kg oksebryst i hver maskine i 70 timer. Herefter tilberedte vi en 1 kg roastbeef i 4 timer ved 54°. Til slut tilberedte vi et æg ved 62° i 1 time, som vi brugte til eggs benedict sammen med kolde, tyndt skårede skiver af oksebryststet.



## Sous Vide Supreme Demi

(pris fra 2.299 kr.)

Testens billigste sous vide-maskine er super enkel. Et stort kammer kan indeholde op mod 9 l vand og har plads til 2-3 kg kød. Maskinen har ingen cirkulator, så vandet står stille i maskinen, hvilket dog ikke lader til at være et stort problem. Det har til gengæld den fordel, at maskinen overhovedet ikke larmer, modsat de to andre.

Sous Vide Supreme Demi kan det, den skal. Du kan indstille temperaturen og sætte en timer. Betjeningen er relativt enkel, men nogle gange skal du trykke et par gange, før en knap reagerer.

En rar ting er, at maskinen bipper, når den har nået den rigtige temperatur – så slipper man for at gå og holde øje. Dog tager dette apparat markant længere tid om at varme vandet op end de to andre maskiner i testen. Faktisk brugte den næsten tre kvarter på at varme vand fra vandhanen op til de ønskede 57°. Undervejs i tilberedningen oplevede vi også, at vandtemperaturen svingede med omkring en halv grad, hvilket potentielt kan være et problem ved meget præcise temperaturkrav, fx ved tilberedning af æg. I vores æggetilberedning betød det dog ikke noget.

Begge typer kød (roastbeef og oksespidsbryst) blev rigtigt gode i Sous Vide Supreme Demi. Faktisk blev roastbeef bedst i netop denne maskine, men om det skyldes maskinen eller det enkelte stykke kød kan være svært at afgøre.

Sous Vide Supreme Demi er et rigtigt godt køb, som af og til kan fås på tilbud helt ned til 1.300 kr. Kan du få den på tilbud, bør du endelig købe den.

*Den testede model af Sous Vide Supreme Demi er journalistens egen.*



## OBH Nordica Sous Vide Gourmet Cooker

(pris fra 2.599 kr.)

Maskinen fra OBH Nordica er lidt dyrere end Sous Vide Supreme. Til gengæld er den også lidt mere avanceret. Maskinen har cirkulator, hvilket bedre sikrer præcis temperatur overalt i karret. Samtidig følger der en slange med, som gør det nemt at tømme den, hvis man synes, at 9 l vand plus maskineri kan være lidt uhåndterligt ved køkkenvasken.

På betjenings siden kan OBH's apparat præcis det samme som de andre modeller. Du kan indstille temperatur og tid. Knapperne er med touch-funktion, hvilket faktisk kan være lidt irriterende. Vi oplevede, at maskinen ofte ikke reagerede, når vi trykkede på knapperne – især hvis vi havde fugtige eller fedtede fingre. Samtidig skulle der rigtigt mange – ofte forgæves – tryk til, da vi skulle sætte oksebrystet over med en timer på 70 timer.

Sous Vide Gourmet Cooker var den absolut hurtigste til at opvarme vandet. På kun et kvarter nåede vandet fra vandhanen de 57°. Samtidig holder maskinen temperaturen ret præcist og svinger med kun 0,1 grad.

Begge stykker kød blev rigtigt gode i OBH-maskinen. Oksebrystet herfra var markant bedre end i de to andre maskiner. Det var langt mere mørt og saftigt. Igen er det dog svært at sige, om det skyldes maskinen eller det enkelte stykke kød.

Gourmet Cooker er et virkelig godt køb. Eneste ulempe er, at maskinen pga. cirkulatoren larmer lidt. Kan du leve med det, er det denne model, vi anbefaler, når vi ser på pris kontra kvalitet.

*Den testede model af OBH Nordica Sous Vide Gourmet Cooker er stillet til rådighed af OBH Nordica.*



## Poly Science Sous Vide Professional

(pris fra 9.099 kr.)

Testens absolut dyreste model er Poly Science Sous Vide Professional. Modsat de andre testede modeller består denne ikke af en stor kasse, hvor man hælder vand i. I stedet sætter man apparatet fast i en stor gryde, som så fyldes med vand. Derfor fylder maskinen ikke ret meget i køkkenet og er langt mere fleksibel i brug.

Næsten 10.000 kr. er dyrt for et køkkenapparat – der findes dog også en model dedikeret til hjemmbrug til knap 5.000 kr. Til gengæld har dette apparat en uhørt præcis temperaturstyring.

Betjeningen af Sous Vide Professional er nem, og apparatet har velfungerende knapper. Dog skal temperaturen ved første brug indstilles til celsiusgrader, hvilket kan være lidt svært. Maskinen bipper ikke, når den ønskede temperatur er nået.

Sous Vide Professional varmer vandet op på omkring en halv time, hvilket ikke er lige så hurtigt som OBH's model. Cirkulatoren larmer lidt, men ikke mere end OBH'en.

Fordi man sætter denne model på en gryde, fungerer den ikke godt sammen med et låg. Dermed fordampes der en del vand undervejs, og ved langtidstilberedning oplevede vi, at vi løbende måtte fylde ekstra vand i gryden.

Ingen af de to kødstests blev bedst i Sous Vide Professional, men igen: Det kan skyldes maskinen eller forskellen på de enkelte stykker kød.

Er penge ikke et problem, bør du købe Sous Vide Professional. Men ift. value for money er den for dyr sammenlignet med de andre testmodeller.

*Den testede model Poly Science Sous Vide Professional er stillet til rådighed af H.W. Larsen.*



## Køb en god vakuumpakker

Ud over selve sous vide-apparatet skal du også bruge en vakuumpakker. Der findes mange forskellige vakuumpakkere på markedet – fra de almindelige husholdningsmodeller til professionelle kolosser til mange tusinde kroner. De dyreste modeller har et såkaldt kammer, der gør, at du også kan vakuumpakke væsker og skrøbelige elementer. Denne test er lavet med OBH Nordicas Food Sealer (799 kr.). Denne model fungerer fint til den hjemlige husholdning, selvom vi til tider ønskede os lidt mere kraft i suget, så vakuumpakningen blev lidt tættere. Vær opmærksom på, at vakuumposerne til sous vide skal kunne tåle varme. Det kan alle vakuumposer ikke, så læs grundigt på pakken, inden du køber dem.