

Poznámky k tabulce

Pomalé vaření

- Přidejte kyselé – ocet, citrónovou šťávu nebo rajčata – do vašeho receptu, abyste předešli vytváření rzi na mixovací nádobě.
- Množství tekutiny uvedené v tabulce je pouze orientační. Při pomalém vaření jí není potřeba tolik jako u jiných receptů, protože se nic neodpařuje.
- Dodržujte značku maximálního naplnění mixovací nádoby 2,2 litru.
- Použijte maximálně 800 g surovin celkem.
- Abyste měli jistotu, že fazole a jiné luštěniny jsou správně upravené, povařte je nejprve alespoň 10 minut při teplotě 100 °C a až poté je použijte do receptu na pomalé vaření.
- Mají-li ingredience jinou hmotnost nebo tloušťku, než je uvedeno v tabulce, je potřeba příslušným způsobem upravit časy pro vaření.

Pomalu vařený ananas

V programu Pomalé vaření lze připravit celou řadu lahodných sladkých dobrot. Nechte se inspirovat!

Doporučená doba a teplota vaření

	Ingredience	Množství	Velikost / tloušťka	Průvodce množstvím kapaliny	Teplota TM6	Čas	Tipy
Maso	Dušený steak	400 g	3 cm × 3 cm	cca 300 g	85 °C	7 hodin	Chuťově výrazná omáčka z hovězího vývaru a černého piva, jako je Guinness, skvěle doplní toto dušené maso.
	Mleté hovězí	600 g		cca 750 g	98 °C	4 hodiny	Pro boloňskou omáčku připravte mleté hovězí maso v klasické rajčatové omáčce, směs 150 ml červeného vína, 200 ml hovězího vývaru, 400 g konzervovaných nasekaných rajčat. Tento recept lze připravit i bez krytu mixovacích nožů 2v1.
	Hovězí žebra, vykostěná	800 g	nekrájená na 8 kusů	cca 700 – 800 g	98 °C	4 hodiny 30 min	Skvělé pro klasický guláš se zeleninou ve směsi červeného vína a bohatého masového vývaru.
	Jehněčí ramínko (plec)	650 g	nakrájené na kostičky, 4 × 4 cm	cca 450 – 500 g	98 °C	6 hodin	Nejprve marinujte v kari pastě. Přidejte kokosové mléko a máte božské jehněčí kari.
	Vepřová líčka	500 g	4 × 100 – 120 g každé	cca 1 500 g	95 °C	8 hodin	Nejprve marinujte v oleji a s cibulkou, aby bylo výsledné maso šťavnaté.
	Vepřový pupek s kůží	600 g	nakrájený na proužky, 3 × 9 cm	cca 750 g	98 °C	4 hodiny	Vařte v zeleninovém vývaru. Na závěr orestujte. Slijte vývar přes cedník, dochutěte a uvařte v něm rýžové nudle, které pak podávejte s vepřovým masem.
	Vepřové plecko, vykostěné, bez kůže	800 g	nakrájené na plátky, 10 × 10 cm	cca 750 g	98 °C	4 hodiny	Nejlépších výsledků dosáhnete, pokud před začátkem maso ještě marinujete. K vaření použijte kuřecí vývar. Na konci vaření maso natrhejte a vložte do BBQ omáčky.
	Masové kuličky	500 g mletého hovězího masa, 10 % tuku	16 kuliček, každá 30 g	cca 800 g	98 °C	3 hodiny	Masové kuličky lze pomalu vařit v klasické rajčatové omáčce z čerstvých rajčat nebo použijte sterilovaná rajčata.
	Kachní stehna	2	s kůží, s kostí, cca 800 g celkem	cca 1 100 g	98 °C	3 hodiny	Kuřecí vývar dochutěte sušenými třeseňmi, zeleninou a bobkovým listem. Výsledkem je lahodné kachní maso akorát na vidličku. Uvařené maso natrhejte a podávejte se švestkovou omáčkou.
	Kuřecí stehna	700 – 800 g	4 × 180 g každé, 3 cm silné	cca 700 g	95 °C	3 hodiny 30 min	Směs červených chilli papriček, červeného pepře, rajčat a kuřecího vývaru je dobrým základem pro dušené maso z kuřecích stehýnek.
	Kuřecí paličky	6		cca 650 g	98 °C	3 hodiny	Díky omáčce z pomerančové šťávy, kuřecího vývaru, medu a sóji v čínském stylu vznikne chutné kuřecí jídlo.
	Krůtí stehna bez kůže	650 g	4 × 180 g každé, 3 cm silné	cca 550 g	95 °C	3 hodiny	Lze vařit pomalu v kuřecím vývaru se zeleninou a podávat s žampiony orestovanými na slanině.

Doporučená doba a teplota vaření

Další

Ingredience	Množství	Velikost / tloušťka	Průvodce množstvím kapaliny	Teplota TM6	Čas	Tipy
Chobotnice – chapadla	500 – 800 g	tloušťka 2 – 3 cm	cca 800 g	80 °C	5 hodin	Pro chutné konfitované kousky chobotnice pokapejte olivovým olejem.
Oliheň	500 – 800 g	nakrájená na kroužky včetně chapadel	cca 800 g	80 °C	5 hodin	Pomalů vařte v husté rajčatové omáčce.
Sušené bílé fazole, namočené přes noc	200 g suché váhy		cca 560 g	98 °C	4 hodiny	Před vařením fazole přes noc namočte do vody. Vodu pak slijte. Rychle povařte 10 minut a pak přidejte hustou rajčatovou omáčku a zeleninu a opět povařte. Výsledkem bude chutný hrnec fazolí v omáčce. Nenahrazujte červenými fazolemi.
Cizrna, namočená přes noc	200 g suché váhy		560 ml tekutiny, zeleninový vývar, koření, olivový olej 50 ml	98 °C	4 hodiny	Před vařením cizrny přes noc namočte do vody. Vařte v husté rajčatové omáčce se zeleninou, výsledkem bude chutný hrnec cizrny v omáčce.
Sušené máslové fazole, namočené přes noc	200 g suché váhy		cca 560 g	98 °C	4 hodiny	Před vařením fazole přes noc namočte do vody a vodu pak slijte. Rychle povařte 10 minut a pak přidejte hustou rajčatovou omáčku a zeleninu a opět povařte. Výsledkem bude chutný hrnec fazolí v omáčce. Nenahrazujte červenými fazolemi.
Kořenová zelenina – mrkev, cibule, celer, sladké brambory	600 g	10 cm dlouhé hranolky, Ø 2 cm	cca 1 300 g	85 °C	2 hodiny 30 min	Vařte v kuřecím či zeleninovém vývaru. Zeleninu podávejte s trochou vyvařeně šťávy a posypanou čerstvými bylinkami. Z vývaru je i chutný polévkový základ.
Dýně máslová/dýně hokkaido	700 g	nakrájená na plátky 1 cm × 3 cm × 6 cm	Cca. 1 200 g	85 °C	4 hodiny	Orestujte a chvíli poduste kousky dýně ve směsi zeleninového vývaru a miso vývaru. Výsledkem bude chutný zeleninový pokrm. Před podáváním vmíchejte nasekané čerstvé bylinky.
Hrušky – zralé, ale pevné	4 hrušky × 180 g každá	celé, oloupané	cca 1 100 g	90 °C	4 hodiny	Povařte ve vinném sirupu a dochuťte pomerančovou kůrou, skořicí a badyánem.
Ananas	500 g	6 klínků, nakrájených podélně, 2 cm silné u okraje	cca 800 g	85 °C	2 hodiny	Povařte v sirupu a dochuťte chilli a rumem. Ananas pak podávejte se sirupem a zmrzlinou.
Jablka	4 jablka	rozpůlená, se slupkou	cca 1 400 g	95 °C	2 hodiny	Povařte v sirupu a udržujte v teple, dokud nebudete připraveni je servírovat. Chutné na snídani nebo jako dezert.
Nektarinky/broskve, pevné	400 g	4, rozpůlené, se slupkou	cca 1 700 g	95 °C	2 hodiny	Vařte v sirupu a před podáváním pokapejte medem.

Poznámky k tabulce Sous-vide

- Pro zabránění vzniku koroze přidejte do vody 30 g citrónové šťávy.
- Sáčky vložte do mixovací nádoby tehdy, až voda dosáhne požadované teploty.
- Ohřev vody trvá v průměru 10 – 15 minut. Množství vody uvedené v tabulce je pouze orientační, záleží na objemu sáčků. Sáčky musejí být zcela ponořeny do vody, aniž by byla překročena značka maximálního naplnění mixovací nádoby (2,2 l).
- Mají-li ingredience různou hmotnost nebo tloušťku, je třeba upravit příslušným způsobem časy pro vaření.
- Orestování masa po přípravě sous-vide dodá chuť a větší bezpečnost potravin.

Souse-vide chřest s pošírovanými vejci

Toužíte-li po dokonalých pošírovaných vejcích na chřestu, spolehněte se na program Sous-vide.

Doporučená doba a teplota vaření

Doporučujeme používat pro metodu sous-vide recepty pro Thermomix®. V opačném případě použijte naši tabulku pro inspiraci při nastavování času a teploty.

	Ingredience	Množství	Velikost / tloušťka	Voda do mixovací nádoby	Počet sáčků	Teplota TM6	Čas	Stupeň propečenosti/provařenosti	Tipy
Maso	Hovězí steak ze svíčkové/Flank steak	720 – 800 g	4 × 180-200 g každý, 2,5 – 3 cm silný	cca 1 400 g	2	54 °C	1 hodina 30 min	medium-rare	Na závěr orestujte na pánvi.
						60 °C	1 hodina 30 min	medium	
						64 °C	1 hodina 30 min	well done	
	Hovězí žebra, vykostěná	900 g	2 × 450 g každé, tloušťka 3 – 4 cm (délka max. 14 cm)	cca 1 300 g	2	58 °C	2 hodiny 15 min	medium rare	Na závěr orestujte na pánvi.
						65 °C	1 hodina 45 min	medium	
						70 °C	1 hodina 30 min	well done	
	Hovězí hruď	600 – 800 g	nakrájené na 2 kusy, 5 – 6 cm silné	cca 1 400 g	2	85 °C	12 hodin	well done rozpadá se	Pro šťavnatější chuť před přípravou marinujte.
	Telecí medailonky	650 – 800 g	8 × 80 – 100 g každý, 2,5 cm silné	cca 1 400 g	2	64 °C	1 hodina 30 min	well done	Na závěr orestujte na pánvi.
	Jehněčí kotletky	240 – 320 g	4 × 60 – 80 g každá, 2,5 cm silné	cca 1 800 g	2	58 °C	1 hodina 45 min	Dorůžova	
	Vepřová panenka	500 – 700 g	1 panenka nakrájená na 2 kusy, Ø 5 cm	Cca. 1 200 g	2	75 °C	1 hodina	well done	
	Vepřové kotlety	700 g	2 vepřové kotlety o tloušťce 3,5 cm	cca 1 400 g	2	60 °C	2 hodiny 30 min	well done	Na závěr orestujte na pánvi.
	Vepřová líčka	650 – 800 g	8 × 80 – 100 g každé	cca 1 400 g	2	85 °C	8 hodin	šťavnaté, trhané maso	
	Vepřový pupek s kůží	500 – 600 g	2 × 250 – 300 g každý, 4,5 cm silné	cca 1 500 g	2	80 °C	7 hodin	šťavnaté, trhané maso	
	Vepřové plecko, vykostěné	800 g	2 kusy, 4 – 5 cm silné	cca 1 400 g	2	85 °C	12 hodin	well done, trhané maso	Pro šťavnatější chuť před přípravou marinujte.
	Kachní prsa	500 – 600 g	2 × 250 – 300 g každé, 2 – 3 cm silné	cca 1 200 g	2	62 °C	1 hodina 30 min	Dorůžova	Na závěr orestujte na pánvi.
	Kuřecí prsa	500 – 600 g	2 × 250 – 300 g každé, 2 – 3 cm silné	cca 1 500 g	2	72 °C	1 hodina 30 min	well done	Vařte s kůží a na závěr orestujte či jen potřete směsí bylinek nebo koření.
	Kuřecí stehna	700 – 750 g	4 × 180 g každé, 3 cm silné	cca 1 400 g	1 – 2	75 °C	1 hodina	well done	Jsou-li s kůží, orestujte je na závěr ještě na pánvi.
	Kuřecí paličky s kůží	600 g	4 × 150 g každá, 4 – 5 cm silné	cca 1 400 g	1 – 2	75 °C	1 hodina 15 min	well done	Jsou-li s kůží, orestujte je na závěr ještě na pánvi.

Doporučená doba a teplota vaření

	Ingredience	Množství	Velikost / tloušťka	Voda do mixovací nádoby	Počet sáčků	Teplota TM6	Čas	Stupeň propečenosti/provařenosti	Tipy
Ryby/Mořské plody	Ryba, libové maso (mořský đas, štikozubec)	800 g	4 × 200 g každý, 2 cm silný	cca 1 400 g	2	60 °C	1 hodina	propečené	Ryby pro sous-vide musejí být kvality sashimi, tj. vhodné ke konzumaci za syrova, nebo musí být zmrazeny na minimálně -20 °C po dobu nejméně 24 hodin. Pro sous-vide doporučujeme koupit zmrazené ryby nebo mořské plody. Před vařením nechte rozmrazit.
	Ryba, tučné maso (losos, s kůží nebo bez kůže)	600 g	4 × 150 g každý, 3 cm silný	cca 1 450 g	2	55 °C	45 min	medium	
	Krevety, oloupané, střední velikosti	350 – 380 g	24 kusů po 15 g	cca 1 500 g	2	62 °C	30 min	propečené	
	Garnáti, oloupaní a odžilkovaní, velké velikosti	480 – 500 g	16 kusů po 30 g	cca 1 660 g	2	70 °C	20 min	propečené	
	Chobotnice - chapadla	500 – 800 g	2 – 2,5 cm	cca 1 400 g	1 – 2	82 °C	7 hodin	šťavnaté a jemné	Použijte čerstvou nebo rozmrazenou chobotnici. Použití zmrazené chobotnice zajistí jemnou texturu masa. Proces zmrazení masu chobotnice prospívá, protože pak během rozmrazování zjemní.
Vejce	Pošírovaná (ztracená) vejce	4 – 6	vejce velikosti M (53 – 63 g)	cca 1 400 g	0	72 °C	18 – 20 min	tekutý vaječný žloutek	Každé vejce bez skořápky zabalené v naolejované potravinářské fólii utažené kuchyňským provázkem s maximálním odstraněním vzduchu.
	Onsen vejce (vejce ve skořápce připravované při nízké teplotě)	6	vejce velikosti M (53 – 63 g)	cca 1 850 g	0	65 °C	45 min	tekutý bílek, měkký vaječný žloutek	Vložte celá vejce do varného košíku. Po uplynutí doby vaření ihned ochlaďte v ledové vodě.
Zelenina, kořenová zelenina	Mrkev	300 – 600 g	15 cm dlouhé, Ø 2 cm	cca 1 500 g	1 – 2	85 °C	45 min		Na konci vaření na pár minut poduste na pánvi, aby se zalily vlastní šťávou.
	Červená řepa	600 g	Ø 4 – 5 cm	cca 1 300 g	1	85 °C	3 hodiny		Větší bulvy rozpulte .

Doporučená doba a teplota vaření

	Ingredience	Množství	Velikost / tloušťka	Voda do mixovací nádoby	Počet sáčků	Teplota TM6	Čas	Stupeň propečenosti/provařenosti	Tipy
<i>Křehká zelenina</i>	Fazolky, čerstvé	300 – 600 g	běžné nebo ploché	cca 1 500 g	1 – 2	85 °C	45 min		Při tepelné úpravě zeleninu osolte, opepřete a okořeňte čerstvými aromatickými bylinkami a do sáčku přidejte olivový olej nebo máslo. Vznikne tak skvělá chutná příloha.
	Houby	250 g	Ø 3-5 cm	cca 1 500 g	1 – 2	59 °C	1 hodina		
	Lilky	320 – 360 g	2 × 160-180 g, každý nakrájený na plátky 1,5 – 2 cm	cca 1 500 g	1 – 2	85 °C	2 hodiny		Na závěr ogrilujte, aby získaly uzenou příchuť.
	Chřest	500 g	Ø 1,5 cm	cca 1 500 g	1 – 2	82 °C	15 min		Skvělý s pošírovanými vejci sous-vide.
<i>Ovoce, tvrdé</i>	Hrušky, zralé	600 g	4 × 150 g, půlené	cca 1 600 g	2	80 °C	1 hodiny 30 min		Chcete-li změnu, dochuťte kořením anebo přidejte nápoj, například sladké víno, rum nebo ovocnou šťávu. Podávejte se zmrzlinou nebo pudíngovým krémem.
	Ananas	400 g	4 plátky × 100 g každý, 2 cm silné	cca 1 500 g	1	85 °C	45 min		Viz tip na hrušky, zralé.
<i>Ovoce, měkké</i>	Meruňky	300 – 350 g	3, půlené, Ø 5 cm	cca 1 400 g	1	80 °C	1 hodina		Viz tip na hrušky, zralé.
	Banány	400 g	4 × 100 g každý, Ø 3 cm	cca 1 500 g	1	68 °C	20 min		Viz tip na hrušky, zralé.