



# Sous vide

kulinarični katalog



*Sous vide je kulinarična tehnika počasnega kuhanja živil, vakuumsko zaprtih v vrečki, v vodni kopeli pri nizki in izjemno natančno nadzorovani temperaturi. Ta metoda zagotavlja enakomerno toplotno obdelavo, ohranja sočnost, okuse in hranila, pri čemer se hrana ne more prekuhati ali zažgati.*







45204

## GOVEJA REBRA SOUS VIDE

0,6-1,1 kg  
vakuum

Poldetove mesnine



*Navodila za pripravo:*

*Pecite v parno-konvekcijski pečici do rahle hrustljivosti. Nato jih bogato premažite z BBQ omako in medom. Pecite še dodatnih 5 minut na 150 °C, da omaka karamelizira in prodre v meso.*



45206

## GOVEJE LIČNICE SOUS VIDE

0,9-1,1 kg  
vakuum

Poldetove mesnine



*Navodila za pripravo:*

*Pecite v pečici 15 min pri 200 °C. Ličnice nato lahko namažete z omako za žar in jih pečete še 10 min.*





45210

**TRGANA SVINJINA  
(PULLED PORK)  
SOUS VIDE**

1 kg  
vakuum  
Poldetove mesnine



*Navodila za pripravo:  
Segrejte v ponvi ali pečici ali uporabite  
hladno. Meso je pripravljeno za trganje.*

*Idealno za burgerje, sendviče,  
solate in pizze.*



45211

**TRGANA GOVEDINA  
(PULLED BEEF)  
SOUS VIDE**

0,5 kg  
vakuum  
Poldetove mesnine



*Navodila za pripravo:  
Segrejte v ponvi ali pečici ali uporabite  
hladno. Meso je pripravljeno za trganje.*

*Idealno za burgerje, sendviče,  
solate in pizze.*





45214

## RAČJA STEGNA SOUS VIDE

0,56-0,8 kg  
vakuum

Poldetove mesnine



*Navodila za pripravo:*

*Najprej segrevajte v vrečki v vroči vodi, da se sprostijo sokovi in maščoba, nato pecite na 220–240 °C približno 20 minut, da dosežete hrustljivost.*



45213

## RAČJA PRSA SOUS VIDE

cca 0,5 kg  
vakuum

Poldetove mesnine



*Navodila za pripravo:*

*Najprej segrevajte v vroči vodi ali pari, da se sprostijo sokovi in maščoba. Prsa položite v pekač n pecite na 220–240 °C 15–25 minut za hrustljivo kožo.*



45212

## PIŠČANČJA RULADA S ŠPINAČO SOUS VIDE

cca 1,5 kg  
vakuum  
Poldetove mesnine

*Navodila za pripravo:*

*Narežite na rezine, ko je izdelek še hladen. Rezine pogrejte na pari (250 °C, 10 minut). Pri uporabi vročega zraka dodajte omako (npr. demi – glace), da meso ostane sočno.*



45208

## PIŠČANČJA KRILA BBQ SOUS VIDE

1 kg  
vakuum  
Poldetove mesnine

*Navodila za pripravo:*

*Položite s kožo navzgor v pekač in pecite pri 220 °C približno 15 minut.*

*Alternativa: Na žaru pecite do zelene barve ali pecite v cvrtniku (krila predhodno ogreta in suha).*





45215

## SVINJSKA KRAČA ŽAR SOUS VIDE

0,75 kg  
vakuum  
Poldetove mesnine



*Navodila za pripravo:*

*Zaprto vrečko segrevajte v vreli vodi ali pari (10–15 min). Odprite vrečko, kračo s sokovi vred pecite pri 220 °C 15–25 minut, da postane hrustljava.*



45209

## SVINJSKE LIČNICE SOUS VIDE

cca 1 kg  
vakuum  
Poldetove mesnine



*Navodila za pripravo:*

*Neodprto vrečko segrevajte v vreli vodi (80–90 °C) 15–20 minut.*

*Alternativa: Hladne ličnice narežite na rezine, jih položite v pekač s tekočino iz vrečke, pokrijte in segrevajte 10–15 minut. Po želji dodajte malo piva ali jušne osnove.*







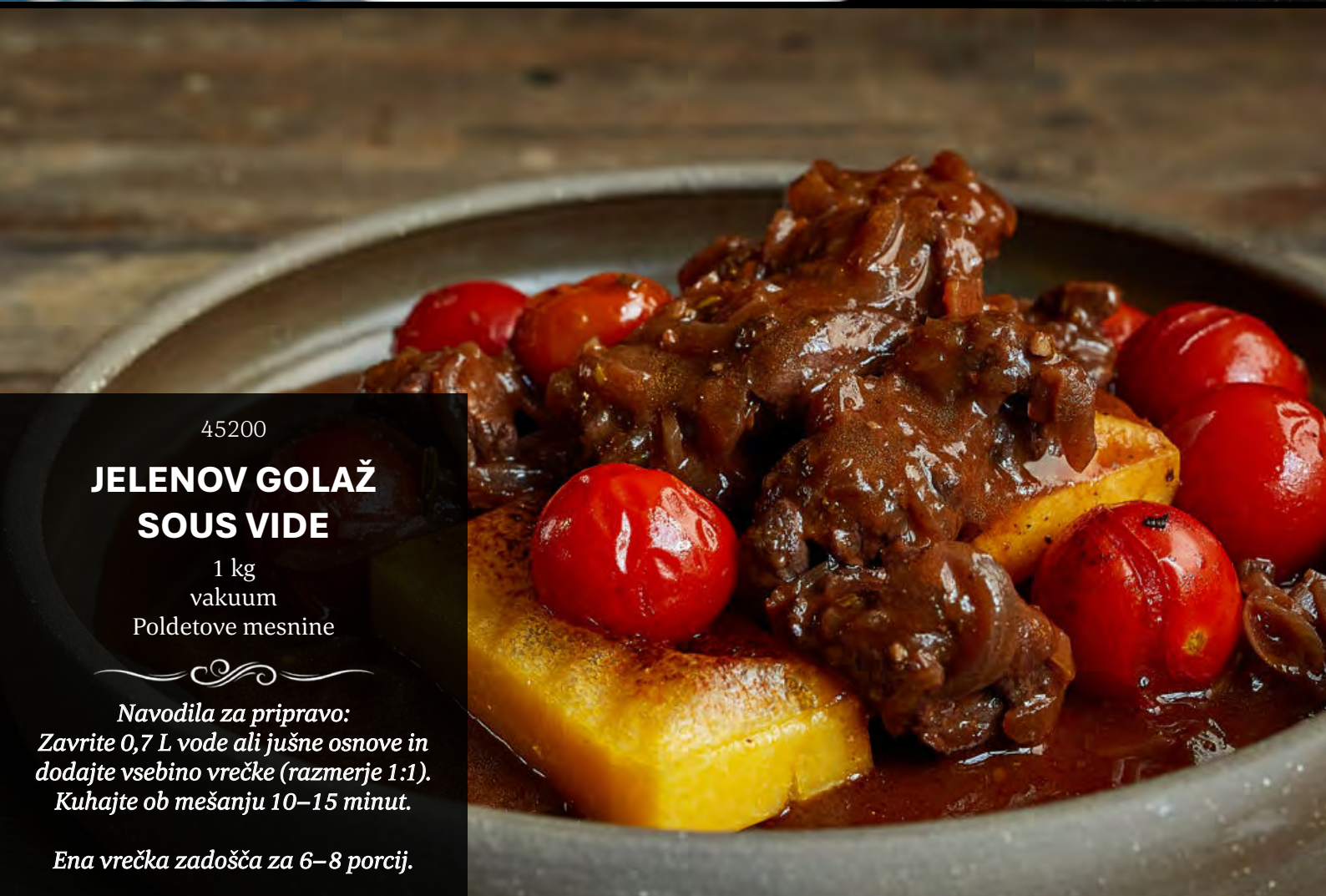
45205

## JAGNJEČJA KRAČA SOUS VIDE

cca 0,5 kg  
vakuum  
Poldetove mesnine



*Navodila za pripravo:*  
*Odprite vrečko in kračo postavite v*  
*pekač, po možnosti v "stoječ položaj".*  
*Pecite na suhem zraku pri 200 °C*  
*približno 15–20 minut, dokler ne*  
*dosežete zelene stopnje zapečenosti.*



45200

## JELENOV GOLAŽ SOUS VIDE

1 kg  
vakuum  
Poldetove mesnine



*Navodila za pripravo:*  
*Zavrite 0,7 L vode ali jušne osnove in*  
*odajte vsebino vrečke (razmerje 1:1).*  
*Kuhajte ob mešanju 10–15 minut.*

*Ena vrečka zadošča za 6–8 porcij.*



45207

## SVINJSKA REBRCA PREMIUM SOUS VIDE

0,4-0,7 kg  
vakuum  
Poldetove mesnine

### Navodila za pripravo:

Pecite v pekaču v parno-konvekcijski pečici do rahle hrustljivosti. Nato bogato premažite z BBQ omako in medom. Pecite še dodatnih 5 minut na 150 °C, da omaka karamelizira in prodre v meso.



### SOUS VIDE

Sočna hrana vsakič znova,  
brez stresa in brez napak.



Enakomerno kuhano  
meso, ki ostane  
sočno in okusno



Manjša izgube  
teže – več hrane  
iz iste količine



Zdrava kuhinja  
z manj maščob  
in soli

Zakaj izbrati sous vide?



Prihranek časa  
pri delu



Vedno enak in  
ponovljiv rezultat



kc@kvibo.si | 04 598 15 15 | www.kvibo.si

