

Sous vide-menetelmän vaiheet

1. Raaka-aineet paloitellaan halutun kokoisiksi tai jätetään kokonaisiksi
2. Raaka-aineet maustetaan. Maustamisessa pidä huolta, että kaikki mausteiden maut pysyvät koko kypsennysajan kiinni raaka-aineessa. Näin niiden maut ovat huomattavasti voimakkaammat kuin muilla kypsennysmenetelmillä.
3. Raaka-aine pistetään vakuumpussiin.
4. Vakuumiin laitettu liha kypsennetään vesihauteessa. Vesihaudetta pidetään halutulla lämpötilalla riittävän pitkään, jotta raaka-aine pastöroituu ja siihen saavutetaan täydellinen rakenne.
5. Raaka-aine otetaan pois vakuumista ja se viimeistellään esimerkiksi nopealla pintojen paistamisella paistinpannulla.