

Využití HM při úpravě metodou Sous-Vide

Kód programu

65-51-H/01

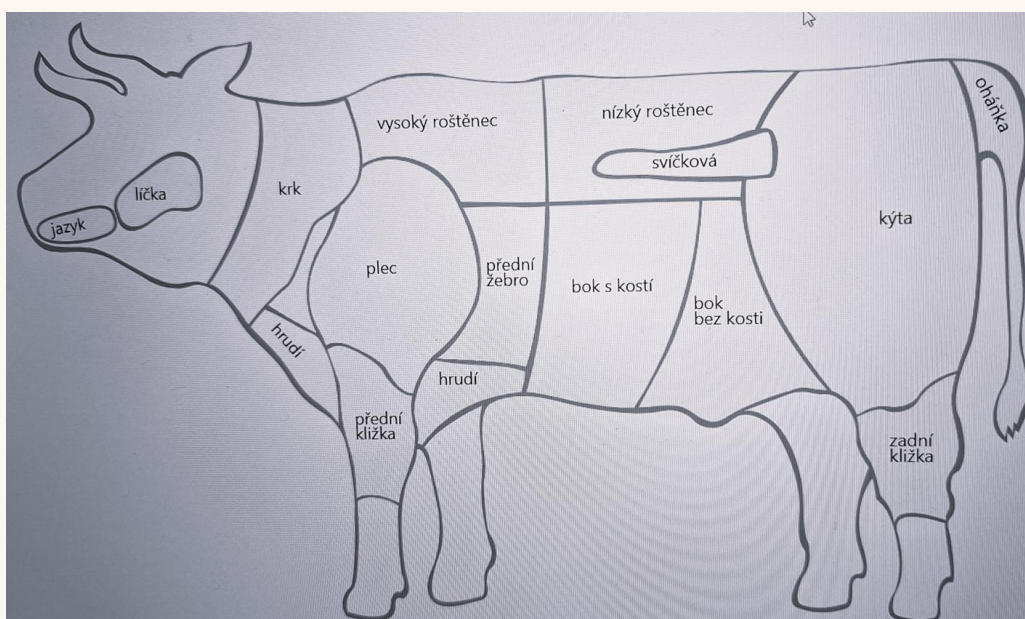


Tento učební materiál k závěrečným zkouškám pro studenty středních odborných škol vznikl v rámci projektu Odborné vzdělávání – Cesta k úspěšné budoucnosti, který je realizovaný Nadací rozvoje občanské společnosti (NROS) a dánskou The VELUX Foundations.

Hovězí maso- charakteristika

- **Používáme maso z:** krav, býků, volů a jalovic
- Barva masa je od jasně červené až po tmavě červenou.
- Maso (**dle jednotlivých částí**) je prorostlé tukem – **LOJEM**
- **Tuk (lůj)** vytváří charakteristické mramorování- u starších kusů je výraznější, než u mladších.
- **Maso má hrubší vláknitou strukturu** (liší se dle použité části)- **části více namáhané mají hrubší strukturu.**
- Stravitelnost masa je závislá na způsobu tepelné úpravy
- Doba přípravy a tepelné úpravy závisí na stáří kusu a vyžrání masa
- Všeobecně je hovězí maso považováno za hůře stravitelné

Hovězí maso a jeho rozdělení



<https://knihovna.kulinarскеumeni.cz/kurzy/jednotlive-casti-hoveziho-masa-interaktivni-byk-69>

Metoda Sous Vide

Metoda Sous Vide

Jedná se o techniku úpravy, která je založená na :

- Úpravě masa ve vakuu
- Přesné teplotě a čase úpravy – vliv na šťavnatost, barvu a chuť surovin

Využití metody Sous Vide

Tato moderní metoda úpravy surovin se využívá při přípravě surovin:

- **Rostlinného původu** – ovoce, zelenina
- **Živočišného původu** – maso (všechny druhy mas)

Technika úpravy

- Základ této úpravy pokrmu je založen na přesném nastavení teploty prostředí (voda, vzduch) a přesném čase úpravy.
- Nastavení teploty je závislé na:
 - Druhu suroviny
 - Velikosti suroviny
 - Stupni finální úpravy (**Rare, Medium, WellDone..**)

Hovězí steak (medium)- 58°C a 50min

(následuje basting na pánvi)

Losos steak (medium)- 45°C na 15min.

(následuje basting na pánvi)

Tuňák steak (rare)- 40°C na 12min.

(následuje basting na pánvi)

Příprava masa před úpravou Sous Vide

Na úpravu budeme potřebovat:

- Hlavní surovina- maso, zelenina,..
- Koření- bylinky
- Olej
- Vakuovací sáčky

MASO SE NESOLÍ!!!

Sůl z masa vytahuje tekutiny a způsobuje zešednutí struktury během úpravy metodou Sous Vide!!!

Postup přípravy:

- **Maso si připravíme na požadované porce**
- **Ochutíme:**
 - přidáním oleje a bylinek přímo na maso (**následné vakuování masa**)
 - orestováním bylinek a koření na oleji a přilitím k masu (**následné vakuování masa**)
- **Nastavení přesné teploty a času prostředí** (vodní lázeň, konvektomat), **ve kterém budeme surovinu upravovat** – to vše v závislosti na velikosti porce a druhu suroviny.

Zařízení pro Sous Vide úpravu

Sous Vide set: vakuovačka, vodní lázeň, ponorný cirkulátor s topnou spirálou, který jde nastavit na přesnou teplotu a čas

Konvektomat: Multifunkční trouba, která umožňuje připravovat pokrmy různými způsoby tepelných úprav.

FRIMA: Multifunkční pánev, která umožňuje připravovat pokrmy různými tepelnými úpravami.

Sous Vide a maso

Tato moderní tepelná úprava je vhodná pro úpravu všech druhů mas.

- Z hovězího masa využijeme především tyto části:
- **Hov.pupek-** Flank a Flap steak
- **Hov. roštěnec nízký**
- **Hov. roštěnec vysoký**
- **Hov.svíčková**
- **Hov.žebro-vysoké**
- **Hov.kýta-** kětová špička, vrchní šál, holubička (spoj květové špičky a ořechu)