



КНИГА РЕЦЕПТІВ
ДЛЯ СУ-ВІД WMF LONO

Готуй як професіонал. Су-від – для поціновувачів високої кухні.

Хочете готувати смачно і ароматно, зберігаючи при цьому вітаміни і мінерали і повністю контролюючи процес приготування? Використовуючи технологію су-від (sous vide французькою – «у вакуумі»), якій віддають перевагу шеф-кухарі, удостоєні безлічі нагород, відмінних результатів легко досягти і кухареві-любителю. М'ясо, рибу, овочі і навіть фрукти можна готувати у вакуумних пакетах при відносно низьких температурах. Усі аромати зберігаються в пакеті, тому смак страви буде інтенсивнішим, ніж при звичних способах приготування.

Су-від WMF Lono пропонує два види приготування страв: повільне томління і у вакуумному пакеті – це дозволяє при мінімальних витратах щоразу отримувати чудовий результат. **Відкрийте для себе тонкощі приготування страв за технологією су-від і насолоджуйтеся новими приголомшливими смаками щодня!**



ВАКУУМНИЙ ПАКУВАЛЬНИК WMF LONO

Ідеальний компаньйон: високоякісний вакуумний пакувальник з контейнером для вакуумної плівки і різальним пристроєм для безпечного зберігання продуктів та ідеального приготування.

ОПТИМАЛЬНЕ ПРИГОТУВАННЯ

Дві програми для частого використання, які легко налаштовуються, гарантують ідеальні результати щоразу і дозволяють готувати страви за технологією су-від з точністю температурного режиму в межах 0,5°C.

РОЗУМНА ФУНКЦІЯ 2 В 1

Су-від WMF Lono поєднує дві основні функції для приготування здорової вишуканої їжі: приготування у вакуумі і повільне томління.

ЩЕ БІЛЬШЕ СМАКУ

Під час приготування за технологією су-від аромати повністю розкриваються у вакуумі, підсилюючи смак продуктів для отримання вишуканого задоволення від страв.



КОРОЛІВСЬКІ КРЕВЕТКИ НА ГРИЛІ З АРТИШОКАМИ І ТОМАТАМИ

ІНГРЕДІЄНТИ

КОРОЛІВСЬКІ КРЕВЕТКИ

- Креветки королівські 8/12 очищені 6 шт.
- Масло вершкове 1 ст. л.
- Сіль

АРТИШОКИ

- Артишоки 3 шт.
- Олія оливкова
- Сік і цедра лимону 1 шт.
- Сіль

ТОМАТИ

- Помідори черрі 8 шт.
- Розмарин і чебрець по 1 гілочці
- Часник 1 зубчик
- Олія оливкова
- Сіль, перець, цукор

ПРИГОТУВАННЯ

Налийте воду в ємність **су-від WMF Lono** і підігрійте її до **85°C**.

Підготуйте артишоки: відріжте стебло, видаліть тверде зовнішнє листя і верхівку, акуратно за допомогою ложки вичистити внутрішні «волоски».

Збризніть артишок лимонним соком, щоб він не потемнів, потім упакуйте його у вакуумний пакет разом із дрібкою солі, цедрою лимона і оливковою олією. Готуйте в су-від **60 хвилин**, а потім охудіть.

Заповніть су-від водою, попередньо нагрівши її до **60 °C**. Промийте королівські креветки під проточною водою, упакуйте їх у вакуумний пакет, додавши вершкове масло і трохи солі, і варіть **10 хвилин**.

Ошпарте помідори черрі окропом і акуратно зніміть шкірку. Нагрійте трохи масла на сковороді і злегка обсмажте артишоки, щоб вони трохи змінили колір. Додайте помідори черрі, посипте розмарином, чебрецем і подрібненим часником, приправте сіллю, перцем і дрібкою цукру. Подавайте на тарілці, виклавши креветки поверх овочів.

 30 хв Підготовка	 70 хв Приготування	
---	---	--

САЛАТ ЦЕЗАР З КУРЯЧОЮ ГРУДИНКОЮ

ІНГРЕДІЄНТИ

КУРЯЧА ГРУДИНКА

- Грудинка куряча 1 шт.
- Масло пряжене
- Сіль

САЛАТ

- Салат ромен 2 качани
- Сир пармезан 30 г
- Чіабатта скибочки
- Поміфдори черрі 6 шт.
- Огірок 1 шт.
- Каперси крупні 6-7 шт.

СОУС «ЦЕЗАР»

- Часник 1 зубчик
- Анчоуси (філе в олії) 15 г
- Майонез 80 г
- Молоко 2 ст. л.
- Сіль, перець
- Сік лимону 1/2 шт.

ПРИГОТУВАННЯ

Заповніть ємність **су-від WMF Lono** водою і прогрійте її до **60 °С**.

Пакуйте у вакуумн ий пакет курячу грудинку з невеликою кількістю солі і варіть 60 хвилин.

Змішайте часник, філе анчоусів, майонез і молоко в міксері до однорідної маси і приправте сіллю, перцем і лимонним соком. Викладіть соус, який вийшов, на тарілку. Вимийте і висушіть салат і інші овочі. Огірок наріжте тонкими скибочками, помідори черрі і каперси розріжте навпіл.

Приготуйте пряжене масло. Для цього покладіть масло в каструлю і нагрівайте на повільному вогні до тих пір, поки сироватка не осяде на дно і не потемніє. Потім профільтруйте його через дрібне сито або тканину.

Дістаньте курячу грудинку з су-віду і обсмажте з обох сторін у розтопленому вершковому маслі на гарячій сковороді, потім наріжте її скибочками. Змішайте листя салату з соусом, додайте черрі, каперси та огірки, шматочки курячої грудинки розташуйте поверх овочів і посипте тертим пармезаном.



30

хв

Підготовка



60

хв

Приготування





ОВОЧЕВА ФРІТАТА У БАНЦІ

ІНГРЕДІЄНТИ

- Банка з кришкою 4 шт.
- Перець червоний 1 шт.
- Перець жовтий 1 шт.
- Цукіні 1 шт.
- Цибуля червона 1 шт.
- Петрушка рубана 1 ст. л.
- Сир козячий м'який 150 г
- Яйця 6 шт.
- Сіль
- Каенський перець
- Оливкова олія 4 ст. л.

ПРИГОТУВАННЯ

Розігрійте **су-від WMF Lono** до **80 °C** і заповніть чашу для **повільного приготування** водою на 2 см.

Вимийте, висушіть і дрібно наріжте овочі, видаліть із цукіні насіння. Розігрійте сковороду, додайте оливкову олію і злегка обсмажте овочі протягом декількох хвилин. Приправте сіллю і перцем, змішайте з нарізаною петрушкою і рівномірно розподіліть суміш по банках.

Змішайте яйця і козячий сир у міксері до отримання однорідної маси, приправити сіллю і каенським перцем, а потім додайте до овочів у банки. Закрийте банки і готуйте протягом **60 хвилин** у чаші для повільного приготування.

 15 хв Підготовка	 60 хв Приготування	
---	---	--

БАКЛАЖАН ІЗ БУРАТОЮ, ТОМАТАМИ І РУКОЛОЮ

ІНГРЕДІЄНТИ

- Баклажан 1 шт.
- Цедра лимону
- Суміш східних спецій
- Бурата 1 шт. (200 г)
- Помідори черрі 6 шт.
- Рукола 60 г
- Горіхи кедрові 20 г
- Оцет бальзамічний (темний) 50 мл
- Оливкова олія 2 ст. л.
- Сіль, перець, цукор
- Чебрець і розмарин по 1 гілочці
- Часник подрібнений 1 зубчик

ПРИГОТУВАННЯ

Заповніть ємність **су-від WMF Lono** водою і прогрійте її до 85 °С.

Вимийте і висушіть баклажан і наріжте скибочками завтовшки близько 1,5 см, приправте сіллю і дрібкою суміші східних спецій, упакуйте у вакуумний пакет разом із цедрою лимона і оливковою олією і варіть **30 хвилин**. Обсмажте на сухій сковороді кедрові горіхи. Вимийте і висушіть руколу, облійте окропом помідори черрі і акуратно зніміть із них шкірку.

Скибочки баклажанів обсмажте на сковороді, додайте помідори черрі, приправте чебрецем, розмарином і часником і покладіть на тарілку.

Заправте руколу оливковою олією і бальзамічним оцтом, приправте сіллю, перцем і цукром і покладіть на баклажани. Порвіть бурату руками на невеликі шматочки і посипте салат смаженими кедровими горішками.

15
хв

Підготовка

30
хв

Приготування





КАЧИНА ГРУДИНКА ІЗ СОУСОМ ТЕРІЯКІ, БАТАТОМ І ПАК-ЧОЙ

ІНГРЕДІЄНТИ

КАЧИНА ГРУДИНКА ІЗ СОУСОМ ТЕРІЯКІ

- Качина грудинка 1/2 шт. (близько 300 г)
- Саке 20 мл
- Мірин 20 мл
- Соус соєвий темний 20 мл
- Цукор коричневий 10 г
- Борошно кукурудзяне

БАТАТ

- Батат 1 шт
- Олія кунжутна 2 ст.л.
- Карі
- Сіль

ПАК-ЧОЙ

- Пак-чой 1 шт. (около 75 г)
- Масло вершкове 10 г
- Сіль, цукор

ПРИГОТУВАННЯ

Заповніть ємність **су-від WMF Lono** водою і прогрійте її до 85 °С.

Розділіть навпіл пак-чой, вимийте в холодній воді, висушіть і упакуйте у вакуумний пакет із дрібкою солі і цукру і невеликою кількістю масла. Очистіть і поріжте на четвертинки батат і упакуйте його у вакуумний пакет із невеликою кількістю кунжутної олії, дрібкою солі і карі. Промийте качину грудинку холодною водою, висушіть, поріжте і упакуйте у вакуумний пакет з мірином, саке, темним соєвим соусом і коричневим цукром.

Спочатку покладіть у су-від батат і готуйте **35 хвилин**, потім додайте пак-чой і дістаньте його через **8 хвилин**. Потім **17 хвилин** готуйте качину грудинку, дістаньте пакет із нею з су-віду, відкрийте його і вилийте соус у невелику каструлю. Змішайте кукурудзяне борошно з холодною водою. Доведіть соус до кипіння і дайте трохи уваритися. Додайте кукурудзяне борошно для досягнення бажаної консистенції соусу теріякі.

Висушіть качину грудинку і швидко обсмажте її з обох боків протягом **30 секунд** на гарячій сковороді. Потім залиште на три хвилини. Тим часом обсмажте пак-чой і батат на сковороді і приправте за смаком сіллю і карі.

Покладіть овочі на тарілку, наріжте качину грудинку і подайте з соусом теріякі.

20
хв

Підготовка

60
хв

Приготування

СВИНЯЧІ РЕБЕРЦЯ З ОВОЧЕВИМ САЛАТОМ ПО-АЗІЙСЬКИ

ІНГРЕДІЄНТИ

СВИНЯЧІ РЕБЕРЦЯ

- Свинячі реберця 800 г
- Паприка 1/2 ст. л.
- Сіль копчена 1/4 ст. л.
- Цукор коричневий 1/4 ст. л.
- Перець чили 1/4 ст. л.
- Кмин 1/4 ст. л.
- Перець чорний мелений 1/6 ч.л.
- Часник гранульований 1/4 ст.л.
- Соус барбекю 3 ст.л.

ОВОЧЕВИЙ САЛАТ ПО-АЗІЙСЬКИ

- Морква 100 г
- Пластівці мигдалю 50 г
- Смородина 30 г
- Капуста червонокочанна 200 г
- Часник 1 зубчик
- Оцет винний білий 50 мл
- Олія оливкова 2 ст. л.
- Петрушка, коріандр, м'ята
- Сіль, перець, цукор, каенський перець

ПРИГОТУВАННЯ

Заповніть ємність су-від **WMF Lono** водою і прогрійте її до 67 °С.

Свинячі реберця вимийте і висушіть, ретельно натри спеціями, упакуйте у вакуумний пакет і варіть **30 годин**. Потім розігрійте духовку до 180 °С, дістаньте приготовані реберця з пакета, зберігши соус, і покладіть їх на деко. Змішайте соус з-під м'яса із соусом барбекю і уваріть, зменшивши удвічі. Полийте реберця соусом, який вийшов, і запікайте в розігрітій духовці 20 хвилин.

Очистіть моркву і натріть її на крупній тертці. Видаліть зовнішнє листя червонокочанної капусти і наріжте решту тонкими смужками. Подрібніть смородину і трави. Підсмажте пластівці мигдалю на сковороді без масла до золотистого кольору. Змішайте усі інгредієнти з сіллю, перцем, цукром і каенським перцем у мисці. Додайте білий винний оцет і оливкову олію і ще раз добре перемішайте салат.

Покладіть салат на тарілки, потім розріжте реберця на окремі сегменти і відразу подавайте.

30
хв

Підготовка

30
хв

Приготування

ПРИМІТКА

Щоб м'ясо було дійсно ніжним, оптимальний час приготування має становити 30 годин.





ЛОСОСЬ ІЗ САЛАТОМ ІЗ ЦВІТНОЇ КАПУСТИ ТА СМОРОДИНИ

ІНГРЕДІЄНТИ

ЛОСОСЬ

- Лосось філе (по 150 г)
2 шт
- Олія оливкова 1 ст.л.

САЛАТ ІЗ ЦВІТНОЇ КАПУСТИ І СМОРОДИНИ

- Капуста цвітна 1/4 качана
- Смородина 30 г
- Оцет винний білий 40 г
- Сік лимонний 10 мл
- Олія соняшникова 2 ст. л.
- Сіль, перець, цукор
- Масло вершкове 1 ст. л.

ПРИГОТУВАННЯ

Заповніть ємність **су-від WMF Lono** водою і прогрійте її до **85 °С**.

Цвітну капусту вимийте, розріжте навпіл, розділіть одну половину на маленькі суцвіття і натріть на тертці другу. Приправте суцвіття сіллю і цукром, упакуйте у вакуумний пакет з 1 столовою ложкою вершкового масла і варіть **20 хвилин**. Потім охудіть.

Обсмажте суцвіття цвітної капусти на сковороді з невеликою кількістю соняшникової олії, поки вони не почнуть змінювати колір, і приправте сіллю та перцем. Подрібніть смородину і змішайте з тертою цвітною капустою, оцтом, лимонним соком і олією, приправте сіллю, перцем і цукром за смаком.

Подавайте салат із цвітної капусти та смородини на тарілках, покладіть поруч із салатом філе лосося і посипте суцвіттями цвітної капусти.

10
хв

Підготовка

20
хв

Приготування

ГУЛЯШ ІЗ ЯЛОВИЧНИ

ІНГРЕДІЄНТИ

- Яловичина, нарізана шматочками 4x4 см, 500 г
- Цибуля ріпчаста 1 шт.
- Часник 2 зубчики
- Вино червоне 50 мл
- Помідори очищені нарізані 1 уп. (400 г)
- Лавровий лист 1 шт.
- Паприка 2 ч. л.
- Кмин 1/2 ч. л.
- Кориця мелена 1/4 ч. л.
- Цедра лимона 1 ч. л.
- Цедра апельсина 1 ч.л.
- Петрушка рубана 2 ч. л.
- Сіль, перець, цукор
- Олія соняшникова
- Борошно 1 ст. л.

ПРИГОТУВАННЯ

Розігрійте **су-від WMF Lono** із встановленою в ньому чашею для **повільного приготування до 90 °С**, а також сковороду.

Поріжте м'ясо однаковими шматочками і складіть у чашу для повільного приготування. Почистіть цибулю і часник. Дрібно наріжте цибулю і зубчик часнику і обсмажте на сковороді до прозорості, потім додайте червоне вино. Туди ж покладіть нарізані помідори, паприку, кмин, корицю і лавровий лист, доведіть усе до кипіння, приправте сіллю і перелийте в чашу для повільного приготування.

Готуйте гуляш **2,5 години** у чаші для повільного приготування. Потім змішайте столову ложку борошна з невеликою кількістю соняшникової олії, додайте в гуляш і готуйте ще півгодини. Дрібно наріжте цедру лимона та апельсина, петрушку і залишок часнику, змішайте з невеликою кількістю солі і посипте гуляш наприкінці приготування або при подачі.

20
хв

Підготовка

150
хв

Приготування





РОЖЕВА ТЕЛЯТИНА З СОУСОМ ІЗ ЛИСИЧОК І ГАЛУШКАМИ

ІНГРЕДІЄНТИ

СОУС ІЗ ЛИСИЧОК

- Лисички 250 г
- Цибуля ріпчаста 1 шт.
- Масло вершкове 1/2 ст. л.
- Олія оливкова 1/2 ст. л.
- Бульйон із телятини 100 мл
- Вершки жирні 250 мл

- Петрушка рубана 2 ст. л.
- Сіль, перець, цукор

ГАЛУШКИ

- Яйця середні 3 шт.
- Борошно Екстра (тип 405) 150 г
- Сіль, перець, мускатний горіх

ТЕЛЯТИНА

- Вирізка теляча 600 г
- Сіль
- Масло пряжене 1 ст. л.

ПРИГОТУВАННЯ

Заповніть ємність **су-від WMF Lono** водою і прогрійте її до **55 °С**. Одночасно нагрійте сковороду.

Промийте телятину в холодній воді, висушіть і швидко обсмажте з усіх боків, швидко упакуйте її у вакуумний пакет із пряженим маслом та сіллю і варіть **3 години**.

Почистіть і дрібно наріжте цибулю та лисички. Розігрійте на сковороді вершкове масло та оливкову олію і обсмажте лисички протягом 3–4 хвилин до золотистого кольору. Додайте цибулю і смажте ще 2 хвилини, посоліть, поперчіть, потім додайте бульйон із телятини і вершки і варіть на середньому вогні 5 хвилин, додавши за необхідності сіль і перець за смаком.

Змішайте у мисці борошно, сіль, перець і мускатний горіх, потім збийте яйця і добре розмішайте ложкою від середини до країв, поки тісто не стане однорідним. Закип'ятіть 2 л солоної води у каstrулі. Тісто для галушок кидайте в окріп за допомогою ложки або шприца. Довівши воду до кипіння, зніміть галушки шумівкою, облійте холодною водою і покладіть у сито.

Розігрійте сковороду, приготовану телятину вийміть із вакуумної упаковки, трохи обсмажте і наріжте скибочками. Швидко обсмажте у гарячому маслі галушки. Покладіть на тарілку шматки телятини і галушки, полийте вершковим соусом із лисичок і посипте подрібненою петрушкою.

45
хв

Підготовка

180
хв

Приготування

КРЕМ-БРЮЛЕ

ІНГРЕДІЄНТИ

- Баночка з кришкою 4 шт.
- Молоко 150 мл
- Вершки 150 мл
- Цукор 25 г
- Ваніль 1/4 стручка
- Яйця 2 шт.
- Яєчний жовток 1 шт.
- Цукор 20 г
- Цукор коричневий 40 г

ПРИГОТУВАННЯ

Розігрійте **су-від WMF Lono** з чашею для **повільного приготування до 90 °C** і налейте води на 1 см.

Молоко, вершки, цукор і ваніль змішайте в каструлі і доведіть до кипіння. Збийте яйця, жовток і цукор. Обережно розмішуючи, з'єднайте молочну суміш із яєчною, потім через сито розлийте по 4 банках, закрийте їх кришками і поставте в чашу на **60 хвилин**.

Вийміть банки і дайте їм охолонути. Перед подачею посипте коричневим цукром і карамелізуйте його відкритим полум'ям.



15
хв

Підготовка



60
хв

Приготування





ГРУШІ З КОРИЦЕЮ І ВАНІЛЬНИМ МОРОЗИВОМ

ІНГРЕДІЄНТИ

ГРУШІ З КОРИЦЕЮ

- Груша Конференція 2 шт.
- Цукор 30 г
- Вода 30 г
- Кориця мелена 1 дрібка
- Кардамон подрібнений 1 стручок

ВАНІЛЬНЕ МОРОЗИВО

- Молоко 250 мл
- Яечний жовток 2 шт.
- Цукор 50 г
- Ваніль 1/2 стручка

ПРИГОТУВАННЯ

Заповніть ємність **су-від WMF Lono** водою і прогрійте її до **85 °С**.

Зробіть цукровий сироп: закип'ятіть цукор, воду та спеції і дайте їм охолонути. Почистіть і наріжте скибочками груші, запакуйте їх у вакуумний пакет разом із цукровим сиропом і варіть **40 хвилин**. Потім дістаньте пакет із су-віду і, не відкриваючи його, залиште на ніч у холодильнику.

Для ванільного морозива доведіть до кипіння молоко з цукром і стручком ванілі, ретельно перемішайте гарячу суміш з яєчними жовтками, пропустіть через дрібне сито і покладіть у морозивницю (для даного рецепту прекрасно підійде морозивниця WMF KITCHENminis).

Для подачі покладіть скибочки груші і кульку ванільного морозива на тарілку і полийте невеликою кількістю цукрового сиропу.

20
хв

Підготовка

40
хв

Приготування

ПРИМІТКА

Для оптимального результату залиште пакет із грушами в цукровому сиропі в холодильнику як мінімум на 8 годин, бажано на ніч.

ЧАТНІ З МАНГО

ІНГРЕДІЄНТИ

- Манго стигле 1 шт.
- Цибуля-шалот 1 шт.
- Перець чилі (2 см) 1 шт.
- Цукор коричневий 1 ст. л.
- Оцет яблучний 1 ст. л.
- Імбир тертий 1/2 ч. л.

ПРИГОТУВАННЯ

Заповніть ємність **су-від WMF Lono** водою і прогрійте її до **85 °C**.

Почистіть, дрібно порубайте цибулю-шалот і обсмажте на сковороді до прозорості. Тим часом почистіть і дуже дрібно наріжте манго, видаліть насіння з перцю чилі і наріжте його тонкими смужками.

Упакуйте всі інгредієнти у вакуумний пакет і готуйте **6–10 хвилин** залежно від ступеня зрілості манго.

Дайте приготованому чатні з манго охолонути, перекладіть його в невелику баночку або відразу ж подайте до столу.



10
хв

Підготовка



10
хв

Приготування



Офіційний представник, імпортер – ТОВ "Груп СЕБ Україна"

Україна, м.Київ-02121, Харківське шосе 175

+380 (44) 371-77-77