

Hita- og tímatafla fyrir Sous Vide eldun

Athugið að þetta eru aðeins leiðbeinandi hitastig og tímar

Lambakjöt

Hluti	Þykkt í cm	Hiti í gráðum C	Lágmarkst í klst	Hámarkst í klst
Fille	2,2-2,8	52-56	1	4
Ribeye	2	52-56	1	4
Kótiletur	2,-2,5	52-56	1	4
Læri m/b	13-18	56-58	20	48
Læri úrb.	8-12	56-58	18	48

* Athugið að miðað er við að lambakjöt sé miðlungs hrátt (medum rare) við 57 gráður. Hækkið hitann í 60 gráður fyrir miðlungs, 65-66 fyrir miðlungs vel og 71 gráðu fyrir vel eldað. Hægt er að miða við 49 gráður fyrir blóðrautt.

Nautakjöt

Hluti	Þykkt í cm	Hiti í gráðum C	Lágmarkst í klst	Hámarkst í klst
Lund	2,5/5	57	1/3	3/6
Ribeye	2,5/5	57	1/3	3/6
T-bone	2,5/5	57	1/3	3/6
Rif	5	57	24	48

Athugið að miðað er við að nautakjöt sé miðlungs hrátt (medum rare) við 57 gráður. Hækkið hitann í 60 gráður fyrir miðlungs, 65-66 fyrir miðlungs vel og 71 gráðu fyrir vel eldað. Hægt er að miða við 49 gráður fyrir blóðrautt.

Grísakjöt

Hluti	Þykkt í cm	Hiti í gráðum C	Lágmarkst í klst	Hámarkst í klst
Kótiletur	2,5/5	57	2/4	6/10
Lund	4	57	1,5	6
Rif	8	71	12	36
Hnakki	5-7	65	12	36
Síða	5	85	5	8
Síða hægjel	5	75	24	48

- * Athugið að miðað er við að grísakjötíð sé miðlungs hrátt (medium rare) við 57 gráður. Þá er miðað við 60 gráður fyrir miðlungs og 71 gráðu fyrir vel eldað. Aldrei skal vera blóðvökvi í grísakjöti og mælt er með að hafa hærra hitastig á hlutum sem innihalda bein eða mikið af fitu.

Kjúklingur

Hluti	Þykkt í cm	Hiti í gráðum C	Lágmarkst í klst	Hámarkst í klst
Bringa úrb.	2,5	64	1	4
Lundir	2	64	1	3
Læri úrb	2	74	2	6
Læri m/b	2	74	4	8
Leggir	2	74	4	8

- * Athugið að aldrei skal vera blóðvökvi í fuglakjöti og betra að hafa aðeins hærra hitastig en lægra. Hlutar með beini mega til dæmis vel fara í 80 gráður og beinlausir bitar í 71 gráðu. Miða má við að kalkúnn sé við sömu gráður en hafður í vatnsbaðinu í aðeins lengri tíma. Þykkri vöðvi lengri tími.

Fiskur

- * Miða má við 52 gráður eða hærra á flestum fisk í allavega 30 mínútur, fer eftir þykkt og stærð. Miða má við 60 gráður fyrir humar, rækjur eða slíkt í 30 til 45 mínútur að lágmarki, 1 klst að hámarki.

Grænmeti

- * Miða má við að rötargrænmeti sem er undir 2,5 cm á breidd sé við 84 gráður í 1-4 klst. Þykkra grænmeti má vera við sama hita en í 2,5 til 4 klst. Miða má við að annað grænmeti sé við 84 gráður í 30-90 mínútur