

Tid og temperatur

Når man begynner med sous vide vil man fort finne ut at det hovedsakelig dreier seg om du variabler for å få et godt resultat: tid og temperatur. En av de mange fordelene med sous vide er evnen til å reprodusere resultater, så når du har kommet frem til hvilken tid og temperatur som passer deg best på en bestemt stykning av kjøtt kan du oppnå det samme perfekte resultatet igjen og igjen.

Hva som er riktig tid og temperatur er selvsagt individuelt, men på denne siden vil vi komme med favoritter som du kan bruke som et utgangspunkt. Alle tidene her (på kjøtt og fisk) tar sikte på såkalt medium stekt, så hvis du vil forandre på det foreslår vi i første omgang å justere temperaturen enten ned eller opp.

Hvis du vil ha tilgang på en større mengde med forslag på tid om temperatur anbefaler vi å kjøpe boka [Modernist Cuisine at Home](#) eller 5-bindsverket [Modernist Cuisine](#). Den amerikanske matematikeren og hobbykokken Douglas Baldwin har også gitt ut en bok som heter "Sous vide for the home cook", hvor stor deler av den ligger ute [gratis på nett på forfatterens hjemmeside](#).

Storfe	Perfekt	Tid
Indrefilet	54	1 time
Ytrefillet	56	1,5 time
Entrecote	57	3 timer
Oksekjake	62	72 timer
Oksebryst	58	72 timer
Oksehaler	60	100 timer
Svin	Perfekt	Tid
Indrefillet	58	1,5 time
Ytrefillet	60	2 timer
Bacon		
Ribbe	60	24 timer
Kjake	58	24-36 timer
Pork belly	65	36 timer
Pattegris	58	4 timer
Lam		
Lammelår	58	18 timer
Lammeskank	60	48 timer
Lammecarré	56	3 timer
Pinnekjøtt		
Fjærkre		
Kyllingbryst	61 grader	1 time
Kyllinglår	65 grader	4 timer
Kalkunbryst	61 grader	5 timer
kalkunlår	63 grader	3,5 time
Andebryst	58 grader	3 timer
Foie gras		

Rype	58 grader	1,5 time	
Due	58 grader	2 timer	
Fasan			
Vilt			
Elg indrefillet	56 grader	1 time	
Elg ytreffillet	58 grader	1,5 time	
Elgstek	58 grader	4 timer	
Reinsdyr ytreffillet	54 grader	45 minutter	
Reinsdyr plomme	54 grader	40 minutter	
Hjortelegg	56 grader	24 timer	
Fisk			
Salmalaks	45 grader	25 minutter	
Torsk	50 grader	35 minutter	
Kveite	52 grader	35 minutter	
Breiflabb	54 grader	30 minutter	
Uer			
makrell			
Lutefisk	50 grader	50 minutter	
Grønnsaker			
Gulerøtter	84 grader	50 minutter	
Brokkoli			
Asparges	84 grader	15 minutter	