

VOORBEELD

Sous-vide kookboek



Ruim 50 pagina's boordevol informatie & tips
Ruim 40 heerlijke recepten in 7 categorieën

Wat is sous vide?

Sous vide, Frans voor "**onder vacuüm**," is een precieze kookmethode waarbij voedsel wordt gevacumeerd en gegaard in een waterbad met een constante temperatuur. Deze techniek zorgt voor een gelijkmatige garing, perfecte textuur en verbeterde smaken, waardoor het ideaal is voor iedereen die precisie en culinaire kwaliteit waardeert.

Waarom koken met sous vide?

Sous vide koken heeft aan populariteit gewonnen omdat het altijd consistente en perfecte resultaten levert. Door voedsel vacuüm te verpakken en op een nauwkeurige temperatuur te garen, elimineer je het giswerk en voorkom je overgaring. Het resultaat?

Altijd perfecte garing:

Geen risico op over- of ondergaring, maar precies zoals jij het wilt.

Intense smaken:

Doordat het voedsel in zijn eigen sappen gaart, blijven smaken optimaal behouden.

Ongelooflijk malse textuur:

Zelfs goedkopere stukken vlees worden boterzacht.

Daarnaast biedt sous vide tal van andere voordelen:

Voedselveiligheid:

Koken in een afgesloten omgeving minimaliseert bacteriële besmetting.

Voedingsstoffen blijven behouden:

De methode voorkomt dat vitamines en mineralen verloren gaan.

Tijdbesparend & energiezuinig:

Minimale supervisie nodig en minder stroomverbruik.

Veelzijdigheid in de keuken:

Geschikt voor vlees, groenten, vis en zelfs desserts.



Rundvlees

Sous-Vide Runderroulades



Ingrediënten

- ✓ **4** plakjes rundvlees (bijv. bovenbil voor roulades)
- ✓ **4** eetlepels middel-pittige mosterd
- ✓ **2** grote augurken
- ✓ **1** eetlepel spekblokjes
- ✓ **1** middelgrote ui, fijngesneden
- ✓ **1** theelepel verse majoraanblaadjes
- ✓ Scheutje balsamicoazijn
- ✓ **300ml** jus



Bereidingswijze

- ✓ Vacumeer hertensadel met arganolie, gaar 18 min op 65°C.
- ✓ Dep droog, schroei kort in hete boter, bestrooi met zout.
- ✓ Kook hertenbouillon, voeg koffiebonen, piment en rozemarijn toe, laat inkoken. Verdik indien nodig.
- ✓ Snijd schorseneren in dunne strips, frituur op 150°C tot goudbruin. Laat uitlekken en vorm nestjes.
- ✓ Hak rest schorseneren, meng met cranberries, bieslook, zout en azijn.
- ✓ Glaceer spruitjesblaadjes in boter, breng op smaak.
- ✓ Serveer vlees met saus, spruitjesblaadjes, schorseneernestjes en cranberrymix. Garneer met pijnboompitten.





Varkensvlees

Sous-vide buikspek met gekarameliseerde marinade



Ingrediënten

- ✓ **150g** rietsuiker
- ✓ **2** teentjes knoflook, fijngenhakt of geperst
- ✓ **1** rode chilipeper, fijngenhakt
- ✓ **100ml** water
- ✓ Scheutje rijstazijn
- ✓ Scheutje vissaus
- ✓ **±2** kg buikspek
- ✓ Zout, naar smaak



Bereidingswijze

- ✓ Meng rietsuiker, knoflook, chilipeper, water, rijstazijn en vissaus in een hittebestendige kom. Verwarm 2 minuten in de magnetron of op laag vuur in een pan tot de suiker is opgelost.
- ✓ Vul de sousvide waterbowls met water en stel de sous vide stick in op 68°C.
- ✓ bestrooi beide kanten van het buikspek royaal met zout en snijd het in vier stukken.
- ✓ Leg de stukken buikspek in een schaal en wrijf ze goed in met de marinade. Plaats elk stuk in een vacuümzak en voeg 2 eetlepels marinade toe per zak. Vacumeer goed.
- ✓ Laat 24 uur sous vide garen in het voorverwarmde waterbad.
- ✓ Verwarm de oven voor op 250°C met de grillfunctie aan.
- ✓ Haal het buikspek uit de zakken en plaats op een ovenrooster. Grill tot de korst goudbruin en knapperig is, keer halverwege om.
- ✓ Serveer met gestoomde rijst, een frisse salade of ingelegde groenten zoals kimchi of augurken.



Bedankt & Veel Kookplezier!

Bedankt dat je de wereld van sous vide koken met ons hebt verkend! We hopen dat dit boek je heeft geïnspireerd om te experimenteren met precisie, smaak en creativiteit. Of je nu een beginner bent of een ervaren kok, de mogelijkheden zijn eindeloos.

Blijf Ontdekken & Experimenteren

Sous vide koken geeft je volledige controle over smaak en textuur. Blijf experimenteren, probeer nieuwe combinaties en verfijn je technieken voor het perfecte gerecht.

De Juiste Vacuümzakken voor Sous Vide

Goede vacuümzakken maken het verschil. Onze sterke, scheurvaste zakken zorgen voor een perfecte afsluiting, zodat jouw ingrediënten optimaal garen en vers blijven.

[Bekijk hier onze vacuümzakken](#)

[Bekijk hier onze accessoires](#)

Blijf Verbonden

Wil je meer recepten, tips en sous vide inspiratie? Word deel van onze community!

 www.sousvidekenner.nl

 [sousvidekenner](https://www.instagram.com/sousvidekenner)

 [Sous Vide Nederland](https://www.facebook.com/SousVideNederland)

Veel kookplezier en succes met jouw sous vide avonturen!

