

Cykoria na ostro sous vide

Przepis

Informacje :

Stopień trudności: łatwy

Czas przygotowania: 10 min

Liczba porcji: 2

Czas gotowania: 30 min

Użyte akcesoria :

- nóż

Przygotowanie :

Krok 1 - Cykorię umyć, przekroić wzdłuż na pół. Za pomocą ostrego nożyka wykroić twardą część (głąb). Posypać solą i pieprzem. Imbir i czosnek obrać, pokroić w plasterki. Paprykę pokroić w paseczki.

Krok 2 - Do woreczków włożyć cykorię, czosnek, imbir, paprykę i cytrynę. Cykorię zapakować próżniowo.

Krok 3 - Do dzbanka włożyć torebki z cykorią, wlać wodę – tyle, żeby przykryć torebki. Torebki z cykorią powinny być całkowicie przykryte wodą.

Krok 4- Zamknąć pokrywę dzbanka, gotować sous vide – temperatura 75°C, czas 30 minut.

Krok 5 - Po ugotowaniu wyjąć cykorię z torebek, podawać jako dodatek do dań głównych lub samodzielne danie.