

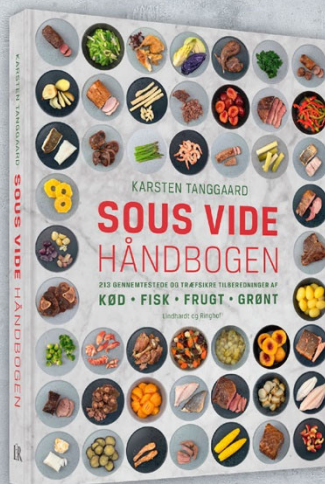
SOUS VIDE HÅNDBOGEN er den hurtige, praktiske opslagsbog med mere end 450 helt nye billeder til siderne med trin-for-trin guider der gør det let at tilberede alle almindelige råvarer.

Her er over 200 gennemtestede og træfsikre tilberedninger med tider, temperaturer, brunng, forslag til tilbehør, tips og tricks.

## OPVARMNINGSTIDER FOR

# BØF

TYKKELSE	TILBERED KERNETID	TILBERED FROST	OPVARME KØL	OPVARME FROST
----- 6 CM	4:45	+1:35	2:22	4:45
----- 5 CM	3:30	+1:10	1:45	3:30
----- 4 CM	2:30	+0:50	1:15	2:30
----- 3 CM	1:30	+0:30	0:45	1:30
----- 2 CM	0:50	+0:15	0:25	0:50
----- 1 CM	0:20	+0:05	0:10	0:20

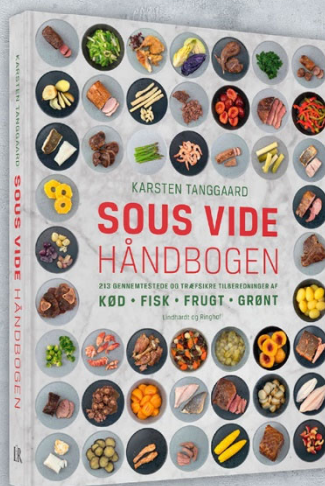


Se gratis opskrifter, tests, tips og tricks på [www.sousvide20.dk](http://www.sousvide20.dk)

TYKKELSE	TILBERED KERNETID	TILBERED FROST	OPVARME KØL	OPVARME FROST
----- 9 CM	7:15	+2:25	3:37	7:15
----- 8 CM	5:45	+1:55	2:52	5:45
----- 7 CM	4:20	+1:25	2:10	4:20
----- 6 CM	3:00	+1:00	1:30	3:00
----- 5 CM	2:30	+0:50	1:15	2:30
----- 4 CM	1:30	+0:30	0:45	1:30
----- 3 CM	1:00	+0:20	0:30	1:00
----- 2 CM	0:30	+0:10	0:15	0:30
----- 1 CM	0:10	+0:05	0:05	0:10

## OPVARMNINGSTIDER FOR

# STEG



Se gratis opskrifter, tests, tips og tricks på [www.sousvide20.dk](http://www.sousvide20.dk)

Se mange gratis opskrifter, videoer, tests, tips og tricks på min sous vide-blog

**sousvide20.dk**

Og tilmeld dig til mit **nyhedsbrev** på forsiden og få besked om nye opskrifter, tips og tests mm.