

ZWILLING SOUS-VIDE SIMPLEMENTE AL PUNTO.



TIPOS DE COCCIÓN – ¿CUÁN TIERNA DEBE SER?

Dos factores son importantes para cocción: la temperatura y el tiempo de cocción. Ambos varían dependiendo de la comida. El pescado se cocina entre 41 °C y 65 °C, la carne de ternera o cerdo, así como aves de corral y caza entre 50 °C y 75 °C. Frutas y verduras pueden soportar 65 °C a 85 °C, mientras legumbres y cereales se cocinan cerca del punto de ebullición. Los tipos de cocción proporcionan unas guías de preparación según el tipo de alimento.

TERNERA

		Poco hecho	Medio (Al punto)	Bien hecho
		🕒 50-55 °C	55-57 °C	57-60 °C
Filete, Carne asada, Chuletón, Entrecot, Bistec	2 cm	60 min	60 min	60 min
	3 cm	100 min	100 min	100 min
	4 cm	150 min	150 min	150 min
	5 cm	200 min	200 min	200 min

CARNE DE CERDO

		Poco hecho	Medio (Al punto)	Bien hecho
		🕒 54 °C	58 °C	60-65 °C
lomo de cerdo	4-5 cm	90 min	90 min	90 min
chuleta	2-3 cm	60 min	60 min	60 min
cuello de cerdo	2-3 cm	60 min	60 min	60 min
costillas	-	24 h	24 h	24 h

AVES

		Al punto		Bien hecho
		🕒 55-60 °C	55-60 °C	60-65 °C
Magret de pato	2-3 cm		150 min	150 min
Muslo de pato	6-8 cm		8 h	8 h
Pechuga de ganso	3-4 cm		120 min	120 min
Pechuga de pollo	2-3 cm		75 min	75 min
Pechuga de pavo	2-3 cm		90 min	90 min

VENADO/ CORDERO

		Poco hecho	Al punto	Bien hecho
		🕒 52-55 °C	55-60 °C	60-65 °C
Filete de cordero	2 cm	40 min	40 min	40 min
Medallón de cordero	3 cm	50 min	50 min	50 min
Pata de cordero	-	24 h	24 h	24 h
Lomo de cordero	-	150 min	150 min	150 min
Filete de venado	2-3 cm	40 min	40 min	40 min
Lomo de venado	2-3 cm	40 min	40 min	40 min
Jabalí	5 cm	120 min	120 min	120 min
Lomo de venado	2-3 cm	50 min	50 min	50 min

PESCADO

		GLASEADO	TIERNO	FIRME	BIEN HECHO
		🕒 38-40 °C	40-45 °C	42-50 °C	46-55 °C
Salmón	2 cm	30 min	30 min	30 min	30 min
	3 cm	45 min	45 min	45 min	45 min
	4 cm	60 min	60 min	60 min	60 min
	5 cm	75 min	75 min	75 min	75 min

		GLASEADO	TIERNO	FIRME	BIEN HECHO
		🕒 40 °C	40-47 °C	45-55 °C	52-61 °C
Perca, rodaballo	2 cm	30 min	30 min	30 min	30 min
	3 cm	45 min	45 min	45 min	45 min
	4 cm	60 min	60 min	60 min	60 min
	5 cm	75 min	75 min	75 min	75 min
	6 cm	90 min	90 min	90 min	90 min
Camarones, gambas	1-2 cm	40 min	40 min	40 min	40 min
Vieiras	2 cm	30 min	30 min	30 min	30 min

VERDURAS

	🕒	🕒
Coliflor	85 °C	40 min
Hinojo	85 °C	50 min
Colinabo	85 °C	60 min
Calabaza	85 °C	60 min
Zanahorias	85 °C	60 min
Mini Zanahorias	85 °C	20 min
Ruibarbo	85 °C	20 min
Remolacha	85 °C	60 min
Esparragos	85 °C	40 min
Esparragos blancos	85 °C	75 min

FRUTA

	🕒	🕒
Fresas, Plátanos	60 °C	20 min
Melocotones, ciruelas	75 °C	80 min
Manzanas, Peras	80 °C	75 min
Puré de frutas	85 °C	45 min

HUEVOS

	🕒	🕒
Pochados	62 °C	75 min
Huevo Onsen	65 °C	75 min
Pasados por agua	68 °C	75 min
Duros	72 °C	75 min