

ZWILLING SOUS-VIDE

SIMPLESMENTE NO PONTO.



TABELA DE COZINHA - QUÃO TENRINHO DEVE SER?

São dois os fatores importantes para cozinhar sous-vide: a temperatura e o tempo, isto é, o tempo que demora a chegar á temperatura desejada. Ambos os parâmetros variam consoante o alimento. O peixe é cozinhado entre 41°C e 65°C, a carne de vada ou porco, também como as aves entre 50°C e 75°C. As frutas e vegetais aguentam temperaturas de 65°C até 85°C, e as leguminosas e cereais cozinham perto dos 100°C. Tabela de Temperatura para Cozinhar serve como guia de preparação.

VACA

		Médio mal passado	Médio	Médio bem passado
		🕒 50-55 °C	55-57 °C	57-60 °C
Filete, Carne Assada, Filete de costela, Entrecosto, Bife de Alcatra	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

PORCO

		Médio mal passado	Médio	Médio bem passado
		🕒 54 °C	58 °C	60-65 °C
Lombo de porco	4-5 cm	90 min	90 min	90 min
Costeleta	2-3 cm	60 min	60 min	60 min
Pescoço de porco	2-3 cm	60 min	60 min	60 min
Costelas	-	24 h	24 h	24 h

AVES

			Médio	Médio bem passado
			🕒 55-60 °C	60-65 °C
Peito de pato / magret	2-3 cm		150 min	150 min
Perna de pato	6-8 cm		8 h	8 h
Peito de ganso	3-4 cm		120 min	120 min
Peito de frango	2-3 cm		75 min	75 min
Peito de peru	2-3 cm		90 min	90 min

VEADO / CORDEIRO

		Médio mal passado	Médio	Médio bem passado
		🕒 52-55 °C	55-60 °C	60-65 °C
Filete de cordeiro	2 cm	40 min	40 min	40 min
Medalhões de cordeiro	3 cm	50 min	50 min	50 min
Pernil de cordeiro	-	24 h	24 h	24 h
Lombo de cordeiro	-	150 min	150 min	150 min
Filete de veado	2-3 cm	40 min	40 min	40 min
Lombo de corço	2-3 cm	40 min	40 min	40 min
Javali selvagem	5 cm	120 min	120 min	120 min
Lombo de cervo	2-3 cm	50 min	50 min	50 min

PEIXE

		Glacéado / Caramelizado	Tenro	Firme	Bem passado
		🕒 38-40 °C	40-45 °C	42-50 °C	46-55 °C
Salmão	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

		Glacéado / Caramelizado	Tenro	Firme	Bem passado
		🕒 40 °C	40-47 °C	45-55 °C	52-61 °C
Perca, Rodovalho	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
Camarão	1-2 cm	40 min	40 min	40 min	40 min
Vieiras	2 cm	30 min	30 min	30 min	30 min

VEGETAIS

	🕒	🕒
Couve-flor	85 °C	40 min
Funcho	85 °C	50 min
Couve-rábano	85 °C	60 min
Abóbora	85 °C	60 min
Cenouras	85 °C	60 min
cenouras baby	85 °C	20 min
Ruibarbo	85 °C	20 min
Beterraba	85 °C	60 min
Espargos	85 °C	40 min
Espargos brancos	85 °C	75 min

FRUTA

	🕒	🕒
Morangos, Bananas	60 °C	20 min
Pêssegos, Ameixas	75 °C	80 min
Maçãs, Pêras	80 °C	75 min
Puré de frutas	85 °C	45 min

OVOS

	🕒	🕒
ovos escalfados	62 °C	75 min
ovo de gema líquida	65 °C	75 min
ovos gema mole	68 °C	75 min
ovos gema firme	72 °C	75 min