

# ZWILLING SOUS-VIDE

OLDUKÇA BASİT.



## PİŞİRME TABLOSU – YEMEKLER NE KADAR YUMUŞAK OLMALI?

Sous-vide pişirme için iki unsur önemlidir: ana ısı ve pişirme zamanlaması, örn: istenilen sıcaklığa ulaşmak için geçen süre. Her iki unsur da pişirilen yemeğe göre farklılık gösterir. Balık 41 ila 65 °C'de, et ve tavuk 50 ila 75 °C'de, meyve sebzeler 65 ila 85 °C'de, bakliyatlar ise kaynama derecesine yakın ısıda pişirilir. Pişirme tablosu yemek hazırlama süreciyle ilgili yönlendirmeler sunmaktadır.

### DANA ETİ

		Orta-az pişmiş	Orta pişmiş	Orta-iyi pişmiş
		🕒 50-55 °C	55-57 °C	57-60 °C
Fileto, Rozbif, Ribeye Biftek, Antrikot, Rumsteak	2 cm	60 dk	60 dk	60 dk
	3 cm	100 dk	100 dk	100 dk
	4 cm	150 dk	150 dk	150 dk
	5 cm	200 dk	200 dk	200 dk

### DOMUZ ETİ

		Orta-az pişmiş	Orta pişmiş	Orta-iyi pişmiş
		🕒 54 °C	58 °C	60-65 °C
Domuz bonfile	4-5 cm	90 dk	90 dk	90 dk
Kotlet	2-3 cm	60 dk	60 dk	60 dk
Domuz boyun	2-3 cm	60 dk	60 dk	60 dk
Kaburga	-	24 sa	24 sa	24 sa

### TAVUK

			Orta pişmiş	Medium well
			🕒 55-60 °C	60-65 °C
Ördek göğsü	2-3 cm		150 dk	150 dk
Ördek bacağı	6-8 cm		8 sa	8 sa
Kaz göğsü	3-4 cm		120 dk	120 dk
Tavuk göğsü	2-3 cm		75 dk	75 dk
Hindi göğsü	2-3 cm		90 dk	90 dk

### GEYİK/KUZU ETİ

		Orta-az pişmiş	Orta pişmiş	Orta-iyi pişmiş
		🕒 52-55 °C	55-60 °C	60-65 °C
Kuzu fileto	2 cm	40 dk	40 dk	40 dk
Kuzu madalyon	3 cm	50 dk	50 dk	50 dk
Kuzu bacağı	-	24 sa	24 sa	24 sa
Kuzu kontrfile	-	150 dk	150 dk	150 dk
Geyik eti filetosu	2-3 cm	40 dk	40 dk	40 dk
Geyik eti kontrfile	2-3 cm	40 dk	40 dk	40 dk
Yaban domuzu	5 cm	120 dk	120 dk	120 dk
Geyik eti kontrfile	2-3 cm	50 dk	50 dk	50 dk

### BALIK

		SIRLANMIŞ	YUMUŞAK	SIKI	İYİ PİŞMİŞ
		🕒 38-40 °C	40-45 °C	42-50 °C	46-55 °C
Somon	2 cm	30 dk	30 dk	30 dk	30 dk
	3 cm	45 dk	45 dk	45 dk	45 dk
	4 cm	60 dk	60 dk	60 dk	60 dk
	5 cm	75 dk	75 dk	75 dk	75 dk

		SIRLANMIŞ	YUMUŞAK	SIKI	İYİ PİŞMİŞ
		🕒 40 °C	40-47 °C	45-55 °C	52-61 °C
Levrek, kalkan	2 cm	30 dk	30 dk	30 dk	30 dk
	3 cm	45 dk	45 dk	45 dk	45 dk
	4 cm	60 dk	60 dk	60 dk	60 dk
	5 cm	75 dk	75 dk	75 dk	75 dk
	6 cm	90 dk	90 dk	90 dk	90 dk
Karides, jumbo karides	1-2 cm	40 dk	40 dk	40 dk	40 dk
Deniz tarağı	2 cm	30 dk	30 dk	30 dk	30 dk

### SEBZELER

	🕒	🕒
Karnabahar	85 °C	40 dk
Rezene	85 °C	50 dk
Yer lahanası	85 °C	60 dk
Balkabağı	85 °C	60 dk
Havuç	85 °C	60 dk
Mini havuç	85 °C	20 dk
Ravent	85 °C	20 dk
Pancar	85 °C	60 dk
Kuşkonmaz	85 °C	40 dk
Beyaz kuşkonmaz	85 °C	75 dk

### MEYVE

	🕒	🕒
Çilek, muz	60 °C	20 dk
Şeftali, Erik	75 °C	80 dk
Elma, Armut	80 °C	75 dk
Meyve püresi	85 °C	45 dk

### YUMURTA

	🕒	🕒
Poşe yumurta	62 °C	75 dk
Onsen yumurta	65 °C	75 dk
Kayıs kıvamında yumurta	68 °C	75 dk
Rafadan yumurta	72 °C	75 dk