

ZWILLING SOUS-VIDE

SEMPLICEMENTE COTTO A PUNTINO.



TABELLA DI COTTURA: QUALE GRADO DI COTTURA VUOI?

Due fattori sono decisivi nella cottura sous-vide: la temperatura interna e il tempo di cottura, cioè il tempo necessario per raggiungere la temperatura desiderata al cuore degli alimenti. Entrambi questi fattori variano a seconda del cibo. La temperatura di cottura del pesce è tra 40°C e 65°C, quella di manzo o maiale, pollame e selvaggina è tra 50°C e 75°C. Frutta e verdura possono tollerare una temperatura da 65°C a 85°C e i legumi invece hanno bisogno di cuocere a circa 100° C assorbendo acqua, pertanto non sono indicati per la cottura a bassa temperatura.

La tabella mostra i valori medi per la preparazione.

MANZO				
		Al sangue	Media	Ben cotta
		50-55 °C	55-57 °C	57-60 °C
Filetto, roast beef, costata di manzo, entrecôte, scamone	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

MAIALE				
				Ben cotta
				60-65 °C
Filetto di maiale	4-5 cm	-	-	90 min
	2-3 cm	-	-	60 min
	2-3 cm	-	-	60 min
	-	-	-	24 h

POLLAME				
			Media	Ben cotta
			55-60 °C	60-65 °C
Petto d'anatra	2-3 cm		150 min	150 min
Coscia d'anatra	6-8 cm		8 h	8 h
Petto d'oca	3-4 cm		120 min	120 min
Petto di pollo	2-3 cm		-	75 min
Petto di tacchino	2-3 cm		-	90 min

CACCIAGIONE				
		Al sangue	Media	Ben cotta
		52-55 °C	55-60 °C	60-65 °C
Filetto di agnello	2 cm	40 min	40 min	40 min
Medaglione di agnello	3 cm	50 min	50 min	50 min
Stinco d'agnello	-	-	-	24 h
Sella di agnello	-	150 min	150 min	150 min
Filetto di cervo	2-3 cm	40 min	40 min	40 min
Sella di cervo	2-3 cm	40 min	40 min	40 min
Cinghiale	5 cm	120 min	120 min	120 min
Lombo di cervo	2-3 cm	50 min	50 min	50 min

PESCE					
			TENERO	COMPATTO	BEN COTTO
			40-45 °C	42-50 °C	46-55 °C
Tranci di tonno, salmone, pesce spada	2 cm	-	30 min	30 min	30 min
	3 cm	-	45 min	45 min	45 min
	4 cm	-	60 min	60 min	60 min
	5 cm	-	75 min	75 min	75 min

			TENERO	COMPATTO	BEN COTTO
			40-47 °C	45-55 °C	52-61 °C
Filetti di branzino, orata, pesce persico, rombo chiodato	2 cm	-	30 min	30 min	30 min
	3 cm	-	45 min	45 min	45 min
	4 cm	-	60 min	60 min	60 min
	5 cm	-	75 min	75 min	75 min
	6 cm	-	90 min	90 min	90 min
Gamberetti	1-2 cm	-	40 min	40 min	40 min
Capesante	2 cm	-	30 min	30 min	30 min

VERDURE		
Cavolfiore	85 °C	40 min
Finocchio	85 °C	50 min
Cavolo rapa	85 °C	60 min
Zucca	85 °C	60 min
Carote	85 °C	60 min
Carote baby	85 °C	20 min
Rabarbaro	85 °C	20 min
Barbabietola	85 °C	60 min
Asparagi verdi	85 °C	40 min
Asparagi bianchi	85 °C	75 min

FRUTTA		
Fragole, banane	60 °C	20 min
Prugne, pesche	75 °C	80 min
Mele, pere	80 °C	75 min
Polpa di frutta	85 °C	45 min

UOVA		
in camicia	62 °C	75 min
Onsen Tamago (uovo delle terme)	65 °C	75 min
tenero e cremoso	68 °C	75 min
sodo	72 °C	75 min