

TIEMPOS DE COCCIÓN Y TEMPERATURAS SOUS VIDE

Normas generales:

- Las temperaturas y los tiempos de cocción son datos aproximados que dependen de muchos factores, como, por ejemplo, la calidad, la alimentación de los animales, el crecimiento, el sacrificio y la intensidad de los alimentos. Por ejemplo, a la hora de preparar alimentos asados o fritos, puede deducirse que una vez alcanzada la temperatura del núcleo correspondiente, se ha alcanzado el nivel de cocinado deseado.
- Importante: Nunca deben servirse alimentos crudos o no pasteurizados a personas especialmente delicadas con un sistema inmunológico débil, a embarazadas, niños menores de cuatro años o personas mayores. Por motivos de seguridad, aconsejamos que los alimentos no se mantengan durante más de cuatro horas a temperaturas de entre 5 °C y 55 °C.
- Todos los datos son orientativos y el resultado final dependerá del control de temperatura en todo el proceso, desde la recepción de las materias primas hasta la regeneración y emplatado.



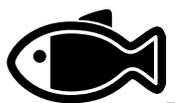
TERNERA

	PUNTO DE COCCIÓN	TEMPERATURA DEL BAÑO MARÍA	TIEMPO DE COCCIÓN	TEMPERATURA DEL NÚCLEO	COMENTARIO / SUGERENCIAS DE EMPLATADO
Filetes: solomillos, chuletones, entrecotes, filetes de tiras sin hueso, etc. Grosor: hasta 8 cm	MUY POCO HECHO	53 °C	60 minutos		Dorar a fuego fuerte o asar a la parrilla, 30 segundos por cada lado
	POCO HECHO	56 °C	60 minutos	54 °C	
	A PUNTO	58 °C	60 minutos	56 °C	
	HECHO	60 °C	90 minutos	60 °C	
	MUY HECHO	72 °C	90 minutos	72 °C	
Asado: costillas, costillar alto, filete de ternera, tapa y contratapa, rabo, etc. Grosor: aprox. 10 cm	MUY POCO HECHO	53 °C	2,5 horas		Puede dorarse antes o después de la cocción sous-vide; dorar durante 45 segundos por cada lado
	POCO HECHO	57 °C	2,5 horas		
	A PUNTO	61 °C	2,5 horas		
	HECHO	69 °C	2,5 horas		
	MUY HECHO	75 °C	2,5 horas		
Tira de costilla, pechuga, carne salada	COCCIÓN TIERNA	65 °C	48 horas	63 °C	Plancha, a fuego fuerte, glasear o servir directamente de la bolsa
Carrillada, lengua	COCCIÓN TIERNA	67 °C	48 horas	63 °C	Plancha o cortar en filetes finos y salar



CORDERO

Costillas, lomo Grosor: aprox. 1 cm	POCO HECHO	56 °C	2 horas	
	HECHO/MUY HECHO	67 °C	2 horas	
Pierna Grosor: 5-8 cm en la parte más gruesa	COCCIÓN TIERNA	69 °C	18-24 horas	
Paletilla Grosor: hasta 13 cm	COCCIÓN TIERNA	64 °C	12 horas	
Lengua, espinazos, carrillada	COCCIÓN TIERNA	69 °C	26-30 horas	



MARISCOS Y PESCADO

Gambas peladas	52 °C	30 minutos	
Vieiras sin concha	54 °C	10 minutos	
Bogavante sin concha	58 °C	25 minutos	
Filete de atún	49 °C	18 minutos	
Filete de siluro	57 °C	20 minutos	
Filete de bacalao	53 °C	22 minutos	
Filete de eglefino	56 °C	18 minutos	
Filete de fletán	56 °C	22 minutos	
Filete de lucioperca	56 °C	22 minutos	
Solomillo de pargo rojo	50 °C	20 minutos	
Filete de salmón	52 °C	12 minutos	
Filete de perca	52 °C	15 minutos	
Filete de pez espada	55 °C	15 minutos	
Filete de perca del Nilo	57 °C	15 minutos	



AVES

	TEMPERATURA DEL BAÑO MARÍA	TIEMPO DE COCCIÓN
Pechuga de pollo (con hueso)	58 °C	90 minutos
Pechuga de pollo (deshuesada)	58 °C	60 minutos
Muslos de pollo (deshuesados)	65 °C	90 minutos
Muslos de pollo (con hueso)	65 °C	105 minutos
Pechuga de pavo	58 °C	2 horas
Muslo de pavo	80 °C	8-12 horas



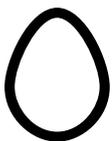
CERDO

	PUNTO DE COCCIÓN	TEMPERATURA DEL BAÑO MARÍA	TIEMPO DE COCCIÓN	TEMPERATURA DEL NÚCLEO
Costillas, lomo, filetes grosor: hasta 10 cm	POCO HECHO	62 °C	90 minutos	60 °C
	HECHO	66 °C	105 minutos	64 °C
	MUY HECHO	71 °C	2 horas	71 °C
Asado: paletilla Grosor: hasta 15 cm	POCO HECHO	66 °C	12 horas o más	66 °C
Lomo Grosor: hasta 5 cm		68 °C	2 horas	68 °C
Costillares, costillas de cerdo	COCCIÓN TIERNA	70 °C	18 horas	70 °C



FRUTA Y VERDURA

	TEMPERATURA DEL BAÑO MARÍA	TIEMPO DE COCCIÓN	COMENTARIOS/ SUGERENCIAS DE EMPLATADO
Verduras de bulbo: patatas, zanahorias, nabos, remolacha, chirivías, cebollas, etc.	85 °C	60 minutos	Cortada en rodajas La verdura (grosor: 2-3 cm) se cocina de forma más rápida e uniforme. Comprobar el nivel de gas y, cuando sea necesario, cocinar más tiempo. La verdura está cocida, pero al tocarla firme.
Verdura dura: espárragos, coliflor, brócoli, judías, guisantes en vaina, calabaza, etc.	85 °C	30 minutos	
Plátano	56 °C	20 minutos	
Piña, melocotón fresas, cerezas	65 °C	25 minutos	
Manzana, pera	85 °C	25 minutos	



HUEVOS

	TEMPERATURA DEL BAÑO MARÍA	TIEMPO DE COCCIÓN	YEMA DE HUEVO	CLARA DE HUEVO
Huevos pochados rápidamente en la cáscara	75 °C	15 minutos		
Huevos revueltos rápidos y jugosos	86 °C	15 minutos	Masajear la bolsa cada 3-5 minutos	
Huevos revueltos rápidos y firmes en la bolsa	92 °C	16-22 minutos	Masajear la bolsa cada 10 minutos	
Tabla de tiempos de huevos pochados enteros:	57 °C	60 minutos	Caliente, consistencia muy líquida	Líquida, apenas turbio
	60 °C	60 minutos	Líquida	Turbia, empieza a ponerse gelatinosa
	63 °C	60 minutos	Líquida, aunque viscosa	Ligeramente gelatinosa, muy esponjosa
	66 °C	60 minutos	Viscosa, pero sigue estando líquida	Esponjosa
	68 °C	60 minutos	Espesa, pero no sólida, viscosa	Esponjosa, pero endureciéndose
	71 °C	60 minutos	Consistencia tipo fondant	Rápidamente totalmente ólida
	74 °C	60 minutos	La yema está firme por fuera pero en el centro sigue estando húmeda	Totalmente sólida
	77 °C	60 minutos	Firme, húmeda	Firme
79 °C	60 minutos	Firme y seca	Muy firme	