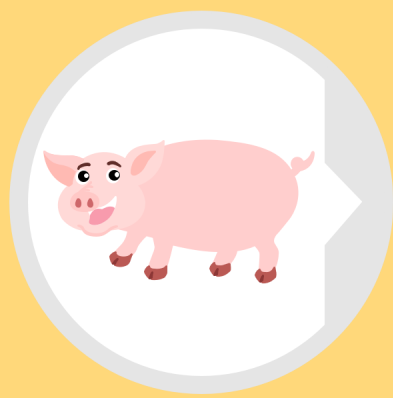


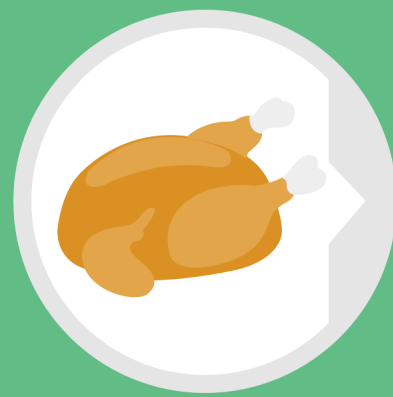
TIEMPOS DE COCCION a baja temperatura

Cerdo



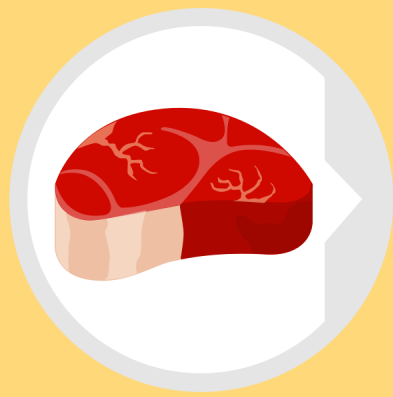
	Grosor	Temperatura (°C)	Tiempo (min/max)
Solomillo	4cm	56° - 70°	1.5h - 8h
Costillas	4cm 7cm	65° - 80°	8h - 18h 12h - 30h
Chuletas	2.5cm 5cm	56° - 70°	2h - 8h 4h - 10h
Carrillera	7cm	68° - 80°	10h - 24h
Codillo	7cm	66° - 80°	10h - 24h

Pollo



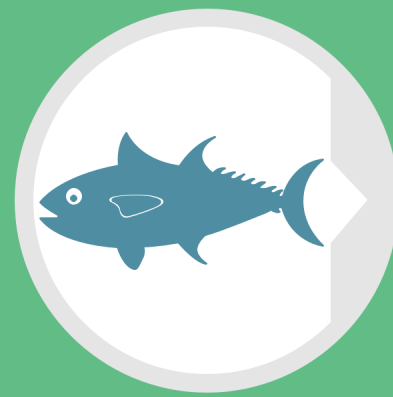
	Grosor	Temperatura (°C)	Tiempo (min/max)
<i>Pechuga</i> <small>sin hueso</small>	2.5cm	64° - 74°	1h - 3h
<i>Pechuga</i> <small>con hueso</small>	5cm	65° - 80°	2.5h - 6h
<i>Muslo</i> <small>sin hueso</small>	2.5cm	74° - 80°	2h - 6h
<i>Muslo</i> <small>con hueso</small>	5cm	74° - 80°	4h - 8h

Res



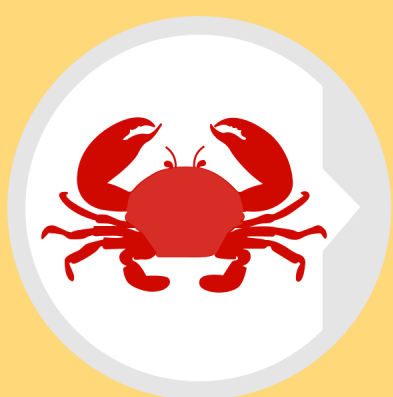
	Grosor	Temperatura (°C)	Tiempo (min/max)
Solomillo	2.5cm 5cm	56° - 70°	1h - 4h 3h - 6h
Costillas	5cm	56° - 70°	24h - 48h
Chuletas	2.5cm 5cm	56° - 70°	1h - 4h 3h - 6h
Carrillera	7cm	65° - 80°	24h - 48h
Falda	2.5cm 5cm	56° - 72°	8h - 24h 12h - 30h

Pescado



	Grosor	Temperatura (°C)	Tiempo (min/max)
Atún	1.5cm 3cm	50° - 60°	15m - 25m 20m - 30m
Salmón	1.5cm 3cm	45° - 60°	20m - 30m 30m - 40m
Merluza	2.5cm 5cm	55° - 65°	15m - 25m 20m - 30m
Pez espada	3cm	42° - 55°	15m - 30m
Lubina	3cm	50° - 60°	15m - 30m
Lenguado	3cm	55° - 65°	15m - 30m

Marisco



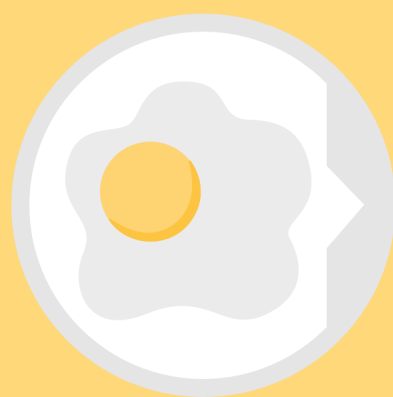
	Grosor	Temperatura (°C)	Tiempo (min/max)
Langosta	2.5cm	60° - 65°	45m - 60m
Gambas	-	60° - 65°	25m - 45m
Pulpo	-	80°	4h - 5h
Sepia	-	55° - 65°	20m - 35m
Mejillones	-	80°	5m - 10m

Vegetal



	Grosor	Temperatura (°C)	Tiempo (min/max)
Raíces <small>(Zanahoria, Patata, Chirivía, Apio, Remolacha, Nabo)</small>	-	85°	2h - 3h
Tiernos <small>(Espárragos, Coliflor, Brócoli, Cebolla, Maíz, Judías, Guisantes, Berenjena)</small>	-	85°	30m - 1.5h

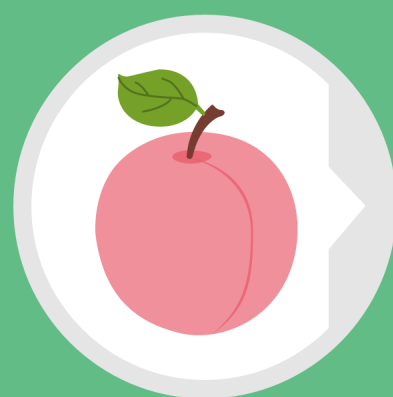
Huevo



	Grosor	Temperatura (°C)	Tiempo (min/max)
Cocido	-	75°	15m - 18m
Duro	-	71°	45m - 90m
Revuelto <small>(4-5 huevos)</small>	-	75°	20m - 25m
Pasteurizado	-	57°	1.5h - 2h

*Los huevos excepto el revuelto se cocinan en su propia cáscara

Fruta



	Grosor	Temperatura (°C)	Tiempo (min/max)
Duras <small>(Manzana, Pera)</small>	-	85°	2h - 3h
Tiernas <small>(Albaricoque, Melocotón, Nectarina, Papaya, Mango, Ciruela, Bayas)</small>	-	85°	30m - 1h



Toda la información sobre la cocina a baja temperatura en [MiSousVide.com](https://www.MiSousVide.com)