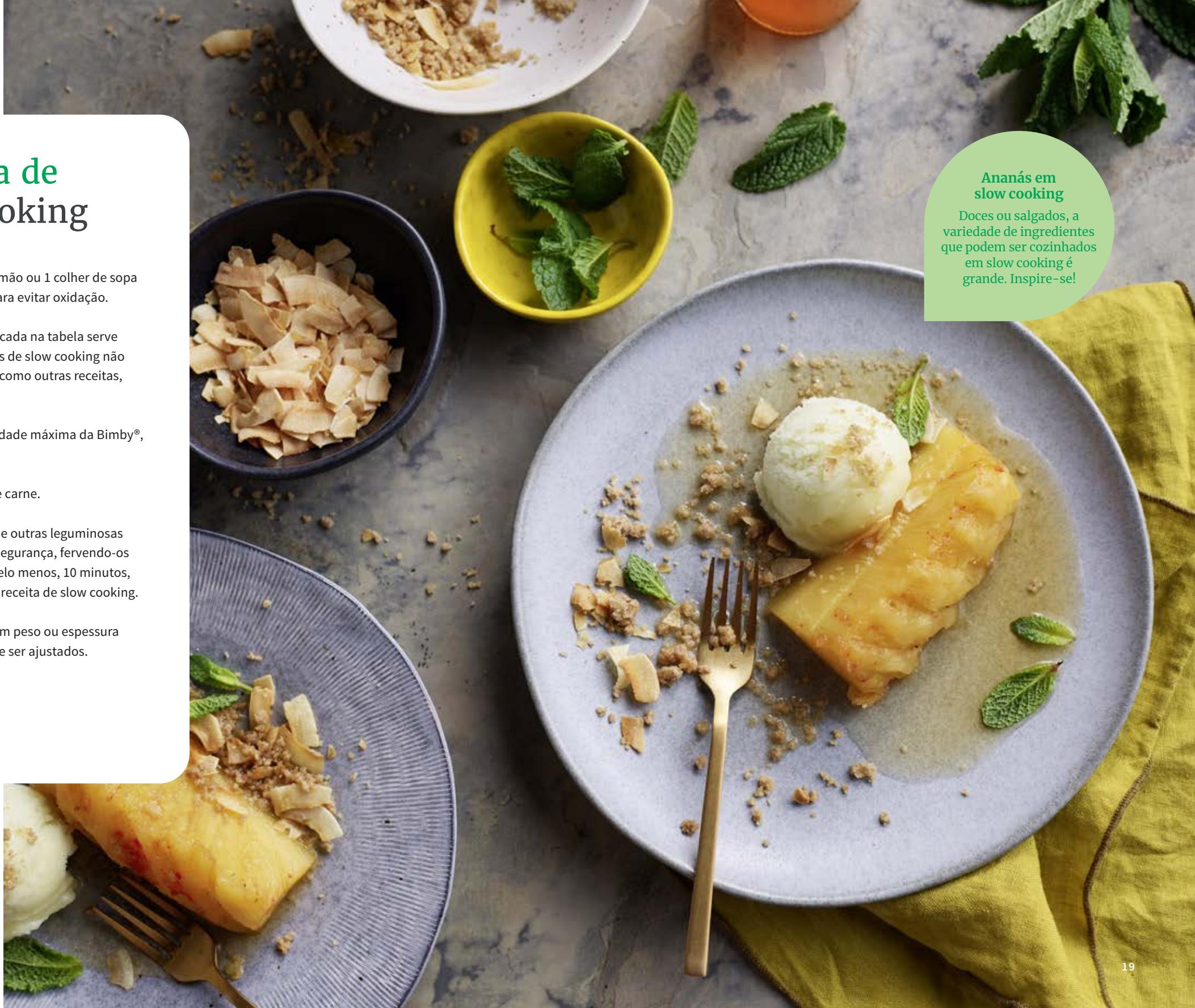


Tabela de Slow cooking

- Adicionar 30 g de sumo de limão ou 1 colher de sopa de ácido ascórbico à água para evitar oxidação.
- A quantidade de líquido indicada na tabela serve como referência. Os métodos de slow cooking não necessitam de tanto líquido como outras receitas, pois nada se evapora.
- Respeitar a marca da capacidade máxima da Bimby®, 2,2 litros.
- Utilizar, no máximo, 800 g de carne.
- Certifique-se de que o feijão e outras leguminosas podem ser consumidos em segurança, fervendo-os primeiro a 100 °C durante, pelo menos, 10 minutos, antes de os adicionar a uma receita de slow cooking.
- Se os ingredientes tiverem um peso ou espessura diferente, os tempos terão de ser ajustados.



Tempo e temperatura recomendados

| Ingrediente | Quantidade | Tamanho/espressura | Água a colocar no copo | Temperatura TM6 | Tempo | Dicas | |
|--------------|--|---|-----------------------------------|--------------------|-------|------------|---|
| Carne | Carne de vaca guisada | 400 g | 3 cm × 3 cm | Aprox. 300 g | 85 °C | 7 h | Um molho rico à base de caldo de carne e cerveja resulta num guisado particularmente apetitoso. |
| | Carne de vaca picada | 600 g | | Aprox. 750 g | 98 °C | 4 h | Cozinhe a carne de vaca com um molho de tomate clássico, misturando 150 g de vinho tinto, 200 g de caldo de carne e 400 g de tomate em lata picado, para fazer uma bolonhesa. É possível fazer esta receita sem o protetor da lâmina. |
| | Costelinhas de vaca desossadas | 800 g | cortadas em 8 pedaços | Aprox. 700 – 800 g | 98 °C | 4 h 30 min | Ótimo para um estufado com legumes numa mistura de vinho tinto e um caldo de carne rico. |
| | Pá de borrego | 650 g | em cubos, 4 cm × 4 cm | Aprox. 450 – 500 g | 98 °C | 6 h | Marine numa pasta de caril e utilize leite de coco para preparar um caril de borrego fantástico. |
| | Bochechas de porco | 500 g | 4 × 100 – 120 g cada | Aprox. 1500 g | 95 °C | 8 h | Marine em algum óleo e cebolas, para obter um resultado suculento. |
| | Barriga de porco/entremeada, com courato | 600 g | em cubos, 3 cm × 9 cm | Aprox. 750 g | 98 °C | 4 h | Cozinhe em caldo de legumes. Aloure/sele no final do tempo de cozedura. Coe o caldo da cozedura e adicione temperos para cozer massa de arroz no mesmo e sirva com a entremeada. |
| | Pá de porco, sem osso, sem courato | 800 g | em cubos, 10 cm × 10 cm | Aprox. 750 g | 98 °C | 4 h | Para obter melhores resultados, marine antes de cozinhar. Utilize caldo de frango para cozinhar. No final da cozedura, desfie a carne e passe-a por molho barbecue. |
| | Almôndegas | 500 g de carne de vaca picada, 10% de gordura | 30 g cada | Aprox. 800 g | 98 °C | 3 h | As almôndegas podem ser cozinhadas lentamente num molho de tomate clássico feito com tomate em lata picado. |
| | Pernas de pato | 2 | com pele e osso 800 g aprox. | Aprox. 1100 g | 98 °C | 3 h | Tempere o caldo de galinha com cerejas secas, legumes e folhas de louro para obter um pato deliciosamente tenro. Desfie o pato cozinhado e sirva com molho de ameixa. |
| | Coxas de frango | 700 – 800 g | 4 × 180 g cada, 3 cm de espessura | Aprox. 700 g | 95 °C | 3 h 30 min | Uma mistura de malaguetas vermelhas, pimentos vermelhos, tomates e caldo de galinha é uma boa base para um guisado de coxas de frango. |
| Pé de frango | Pernas de frango | 6 | | Aprox. 650 g | 98 °C | 3 h | Um molho com sumo de laranja, caldo de galinha, mel e soja torna o frango num prato especial. |
| | Pernas de peru, sem pele | 650 g | cortadas em cubos, 4 – 6 cm | Aprox. 550 g | 95 °C | 3 h | Pode ser cozinhado lentamente em caldo de galinha com legumes e servido com cogumelos salteados com bacon. |

Tempo e temperatura recomendados

| Ingredientes | Quantidade | Tamanho/espressura | Água a colocar no copo | Temperatura TM6 | Tempo | Dicas |
|--|---------------------|--|---|-----------------|------------|--|
| Outros | | | | | | |
| Tentáculos de polvo | 500 – 800 g | 2 – 3 cm de espessura | Aprox. 800 g | 80 °C | 5 h | Cubra com azeite para obter um delicioso confit de polvo. |
| Lula | 500 – 800 g | cortado em rodelas mais os tentáculos | Aprox. 800 g | 80 °C | 5 h | Cozinhe lentamente num molho de tomate rico. |
| Feijão-verde seco, demolhado | 200 g peso seco | | Aprox. 560 g | 98 °C | 4 h | Demolhe de um dia para o outro e deite fora a água. Ferva durante 10 minutos, antes de cozinhar num molho de tomate rico, adicionando legumes para confeccionar um saboroso prato de feijão guisado. Não substitua o feijão comum. |
| Grão-de-bico seco, demolhado | 200 g peso seco | | 560 g de líquido, caldo de legumes, tempero, azeite 50 ml | 98 °C | 4 h | Deixe marinhar de um dia para o outro antes de cozinhar. Cozinhe num molho de tomate rico com legumes para obter uma deliciosa caçarola de feijão. |
| Feijão manteiga seco, demolhado | 200 g peso seco | | Aprox. 560 g | 98 °C | 4 h | Demolhe de um dia para o outro e deite fora a água. Ferva durante 10 minutos, antes de cozinhar num molho de tomate rico, adicionando legumes para confeccionar um saboroso prato de feijão guisado. Não substitua o feijão comum. |
| Tubérculos – cenouras, cebolas, aipo-rábano, batata-doce | 600 g | 10 cm de comprimento, 2 cm de diâmetro | Aprox. 1300 g | 85 °C | 2 h 30 min | Cozinhe em caldo de galinha ou de legumes. Sirva os legumes com algum do caldo da cozedura e polvilhados com ervas frescas. O caldo da cozedura é uma saborosa base para sopa. |
| Abóbora manteiga/hokkaido | 700 g | cortada em fatias 1 cm × 3 cm × 6 cm | Aprox. 1200 g | 85 °C | 4 h | Coloque os pedaços de abóbora a estufar numa mistura de caldo de legumes e caldo de miso, para obter um saboroso prato de legumes. Envolva com ervas frescas antes de servir. |
| Peras, maduras mas rijas | 4 peras, 180 g cada | inteiiras, descascadas | Aprox. 1100 g | 90 °C | 4 h | Cozinhe num xarope de vinho e tempere com raspa de laranja, pau de canela e anis estrelado. |
| Ananás | 500 g | 6 triângulos cortados longitudinalmente, 2 cm de espessura na aresta | Aprox. 800 g | 85 °C | 2 h | Cozinhe num xarope/calda e tempere com malagueta e rum. Sirva o ananás com a calda e gelado. |
| Maçãs para tarte | 4 maçãs | em metades, com casca | Aprox. 1400 g | 95 °C | 2 h | Cozinhe em xarope e conserve até estar pronto a servir. Saboroso para o pequeno almoço ou para sobremesa. |
| Nectarinas ou pêssegos rijos | 400 g | 4, em metades, com casca | Aprox. 1700 g | 95 °C | 2 h | Cozinhe em calda e regue com mel para servir. |

Tabela de sous-vide

- Adicionar 30 g de sumo de limão ou 1 colher de sopa de ácido ascórbico à água para evitar oxidação.
- Colocar os sacos no copo da Bimby® apenas quando a água tiver atingido a temperatura correta.
- O aquecimento da água demora em média 10 a 15 minutos. A quantidade de água indicada na tabela serve como referência, pois depende do volume dos sacos. Os sacos devem ficar completamente cobertos de água, sem exceder a marca da capacidade máxima da Bimby® (2,2 l).
- Se os ingredientes tiverem um peso ou espessura diferente, os tempos terão de ser ajustados.
- Alourar a carne após a cozinhar em sous-vide acrescenta sabor e diminui os riscos associados à segurança alimentar.

ESPARGOS EM SOUS-VIDE COM OVOS ESCALFADOS

Para cozinhar ovos escalfados na perfeição exprime o método sous-vide.



Tempo e temperatura recomendados

Recomendamos a utilização de receitas sous-vide desenvolvidas para a Bimby® e aprovadas pela nossa Equipa de Receitas. Se seguir uma receita não oficial, consulte a tabela para tempos e temperaturas.

| Ingrediente | Quantidade | Tamanho/espessura | Água a colocar no copo | Quantidade de sacos | Temperatura | Tempo | Nível de cozedura | Dicas |
|-------------|--|--|------------------------|---------------------|----------------------------------|--------------------------|--|--|
| Carne | Bife de vaca do lombo | 720–800 g 4 × 180–200 g cada, 2,5–3 cm de espessura | Aprox. 1400 g | 2 | 54 °C 60 °C | 1 h 30 min 1 h 30 min | médio-mal passado médio | Aloure numa frigideira no final da cozedura. |
| | Costelas de vaca desossadas | 900 g 2 × 450 g cada, 3–4 cm de espessura (máx. 14 cm de comprimento) | Aprox. 1300 g | 2 | 58 °C 64 °C 65 °C 70 °C | 2 h 15 min 1 h 30 min | médio-mal passado bem passado médio bem passado | Aloure numa frigideira no final da cozedura. |
| | Peito de vaca | 600–800 g cortado em 2 pedaços, 5–6 cm de espessura | Aprox. 1400 g | 2 | 85 °C | 12 h | bem passado, a desfazer | Para acrescentar sabor, marine antes de cozinhar. |
| | Medalhões de vitela | 650–800 g 8 × 80–100 g cada, 2,5 cm de espessura | Aprox. 1400 g | 2 | 64 °C | 1 h 30 min | bem passado | Aloure numa frigideira no final da cozedura. |
| | Costeletas de borrego | 240–320 g 4 × 60–80 g cada, 2,5 cm de espessura | Aprox. 1800 g | 2 | 58 °C | 1 h 45 min | rosa | |
| | Lombinho de porco | 500–700 g 1 lombinho cortado em 2 pedaços, 5 cm de diâmetro | Aprox. 1200 g | 2 | 75 °C | 1 h | bem passado | |
| | Costeletas de porco | 700 g 2 costeletas de porco, 3,5 cm de espessura | Aprox. 1400 g | 2 | 60 °C | 2 h 30 min | bem passado | Aloure numa frigideira no final da cozedura. |
| | Bochechas de porco | 650–800 g 8 × 80–100 g cada | Aprox. 1400 g | 2 | 85 °C | 8 h | suculentas e tenras | |
| | Barriga de porco/entremeada, com courato | 500–600 g 2 × 250–300 g cada, 4,5 cm de espessura | Aprox. 1500 g | 2 | 80 °C | 7 h | suculenta e tenra | |
| | Pá de porco, desossada | 800 g cortado em 2 pedaços, 4–5 cm de espessura | Aprox. 1400 g | 2 | 85 °C | 12 h | bem passada, suculenta e tenra | Para acrescentar sabor, marine antes de cozinhar. |
| Aves | Peito de pato | 500–600 g 2 × 250–300 g cada, 2,5–3 cm de espessura | Aprox. 1200 g | 2 | 62 °C | 1 h 30 min | rosa | Aloure numa frigideira no final da cozedura. |
| | Peito de frango | 500–600 g 2 × 250–300 g cada, 2–3 cm de espessura | Aprox. 1500 g | 2 | 72 °C | 1 h 30 min | bem passado | Cozinhe com pele e aloure no final da cozedura, ou tempere apenas com uma mistura de ervas ou especiarias. |
| | Coxas de frango | 700–750 g 4 × 180 g cada, 3 cm de espessura | Aprox. 1400 g | 1–2 | 75 °C | 1 h | bem passado | Se cozinhar com pele, aloure numa frigideira após terminada a cozedura. |
| | Pernas de frango, com pele | 600 g 4 × 150 g cada, 4–5 cm de espessura | Aprox. 1400 g | 1–2 | 75 °C | 1 h 15 min | bem passado | Se cozinhar com pele, aloure numa frigideira após terminada a cozedura. |

Tempo e temperatura recomendados

| Ingredientes | Quantidade | Tamanho/espessura | Água a colocar no copo | Quantidade de sacos | Temperatura | Tempo | Nível de cozedura | Dicas |
|---------------------|--|-------------------|--|---------------------|-------------|-------|-------------------|--|
| Peixe/umarisco | Peixe, magro (tamboril/pescada) | 800 g | 4 × 200 g cada, 2 cm de espessura | Aprox. 1400 g | 2 | 60 °C | 1 h | ao ponto |
| | Peixe, gordo (salmão, com ou sem pele) | 600 g | 4 × 150 g cada, 3 cm de espessura | Aprox. 1450 g | 2 | 55 °C | 45 min | médio |
| | Camarões/gambas, sem casca, tamanho médio | 350 – 380 g | 24 pedaços de 15 g cada | Aprox. 1500 g | 2 | 62 °C | 30 min | ao ponto |
| | Gambas, sem casca e limpas, grandes | 480 – 500 g | 16 pedaços de 30 g cada | Aprox. 1660 g | 2 | 70 °C | 20 min | ao ponto |
| | Tentáculos de polvo | 500 – 800 g | 2 – 2,5 cm de espessura | Aprox. 1400 g | 1 – 2 | 82 °C | 7 h | sucedento e tenro |
| Ovos | Ovos escalfados | 4 – 6 | ovos tamanho M (53 – 63 g, cada) | Aprox. 1400 g | 0 | 72 °C | 18 – 20 min | gema de ovo mal cozida |
| | Ovos Onsen (cozidos com casca a baixa temperatura) | 6 | ovos tamanho M (53 – 63 g cada) | Aprox. 1850 g | 0 | 65 °C | 45 min | clara mal cozida, gema mal cozida |
| Legumes, tubérculos | Cenouras | 300 – 600 g | 15 cm de comprimento, 2 cm de diâmetro | Aprox. 1500 g | 1 – 2 | 85 °C | 45 min | No final da cozedura salteie durante alguns minutos no seu próprio suco. |
| | Beterraba | 600 g | 4 – 5 cm de diâmetro cada | Aprox. 1300 g | 1 | 85 °C | 3 h | Corte as beterrabas maiores ao meio. |

Tempo e temperatura recomendados

| | Ingrediente | Quantidade | Tamanho/espressura | Água a colocar no copo | Quantidade de sacos | Temperatura | Tempo | Nível de cozedura | Dicas |
|------------------------|----------------------|-------------|--|------------------------|---------------------|-------------|------------|-------------------|--|
| <i>Legumes, feuros</i> | Feijão verde, fresco | 300 – 600 g | redondo ou achatado | Aprox. 1500 g | 1 – 2 | 85 °C | 45 min | | Para cozinhar os legumes, tempere apenas com sal, pimenta de moelho e ervas aromáticas frescas, e adicione azeite ou manteiga no saco antes de cozinhar, para obter um excelente acompanhamento. |
| | Cogumelos | 250 g | 3 – 5 cm de diâmetro | Aprox. 1500 g | 1 – 2 | 59 °C | 1 h | | |
| | Beringela | 320 – 360 g | 2 × 160 – 180 g cada, cortadas em fatias de 1,5 – 2 cm | Aprox. 1500 g | 1 – 2 | 85 °C | 2 h | | Grelhe no final da cozedura para conferir um paladar fumado. |
| | Espargos | 500 g | 1,5 cm de diâmetro | Aprox. 1500 g | 1 – 2 | 82 °C | 15 min | | Excelente para servir com ovos escalfados em “sous vide”. |
| <i>Fruta, rija</i> | Peras, maduras | 600 g | 4 × 150 g cada, em metades | Aprox. 1600 g | 2 | 80 °C | 1 h 30 min | | Para variar, tempere com especiarias e/ou adicione um pouco de uma bebida, por exemplo vinho doce, rum ou sumo de fruta. Sirva com gelado ou com creme. |
| | Ananás | 400 g | 4 rodelas × 100 g cada, 2 cm de espessura | Aprox. 1500 g | 1 | 85 °C | 45 min | | |
| <i>Fruta, mole</i> | Damascos | 300 – 350 g | 3, em metades, 5 cm de diâmetro | Aprox. 1400 g | 1 | 80 °C | 1 h | | |
| | Bananas | 400 g | 4 × 100 g cada, 3 cm de diâmetro | Aprox. 1500 g | 1 | 68 °C | 20 min | | |