

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.

Ananás em slow cooking

Doces ou salgados, a variedade de ingredientes que podem ser cozinhados em slow cooking é grande. Inspire-se!

Tempo e temperatura recomendados

	Ingrediente	Quantidade	Tamanho/espessura	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.
	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

Outros

Ingrediente	Quantidade	Tamanho/espessura	Água a colocar no copo	Temperatura TM6	Tempo	Dicas
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 marinar 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. Envolver com ervas frescas antes de servir.
Peras, maduras mas rijas	4 peras, 180 g cada	inteiras, 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.
Maças 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	1 h 30 min	médio-mal passado	Aloure numa frigideira no final da cozedura.
						60 °C	1 h 30 min	médio	
						64 °C	1 h 30 min	bem passado	
	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	2 h 15 min	médio-mal passado	Aloure numa frigideira no final da cozedura.
						65 °C	1 h 45 min	médio	
						70 °C	1 h 30 min	bem passado	
	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.
	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

	Ingrediente	Quantidade	Tamanho/espessura	Água a colocar no copo	Quantidade de sacos	Temperatura	Tempo	Nível de cozedura	Dicas
Peixe/marisco	Peixe, magro (tamboril/pescada)	800 g	4 × 200 g cada, 2 cm de espessura	Aprox. 1400 g	2	60 °C	1 h	ao ponto	O peixe para receitas sous-vide deverá ter qualidade para sashimi, ou seja, ser adequado para comer cru, ou então ter estado congelado a pelo menos -20 °C durante 24 horas. Para cozinhar em sous-vide recomendamos a compra de peixe ou marisco congelado. Descongele antes de cozinhar.
	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	suculento e tenro	Utilize polvo fresco ou congelado. Se utilizar polvo congelado obterá uma textura tenra. O processo de congelamento beneficia o polvo, pois a carne ficará mais tenra ao descongelar.
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	Coloque o ovo sem casca envolto numa película untada fechada com fio de cozinha, removendo o máximo de ar possível.
	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	Coloque os ovos inteiros no cesto para cozinhar. Decorrido o tempo de cozedura, arrefeça imediatamente num banho de gelo.
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/espessura	Água a colocar no copo	Quantidade de sacos	Temperatura	Tempo	Nível de cozedura	Dicas
Legumes, feuros	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 moinho 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”.
Fruta, rijá	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 rodela × 100 g cada, 2 cm de espessura	Aprox. 1500 g	1	85 °C	45 min		
Fruta, mole	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		