

Notas para la tabla del modo Cocción lenta

- La cantidad de líquido indicada en la tabla es orientativa.
- Al adaptar otras recetas a este modo de cocción, tenga en cuenta que requerirá menor cantidad de líquidos ya que no se produce evaporación.
- Cubra los ingredientes con caldos o salsas, respetando el límite máximo de llenado (2,2 l).
- Utilice como máximo 800 g de carne.
- Asegúrese de que las alubias y otras legumbres sean seguras para el consumo hirviéndolas primero a 100 °C durante al menos 10 minutos antes de añadirlas a una receta de cocción lenta.
- Si los ingredientes a utilizar tienen un peso o grosor diferente a los indicados en la tabla, deberá ajustar los tiempos.

Cocción lenta de piña

Gran variedad de ingredientes pueden ser cocinados con Cocción lenta. ¡Déjese inspirar!

Temperaturas y tiempos recomendados

	Ingrediente	Cantidad	Tamaño/grosor	Agua para el vaso	Temperatura TM6	Tiempo	Consejos
<i>Carne</i>	Carne para estofar	400 g	3 cm × 3 cm	Aprox. 300 g	85 °C	7 h	Con una rica salsa elaborada con caldo de ternera y una cerveza de potente sabor como la Guinness podrá preparar un delicioso estofado.
	Carne picada de ternera	600 g		Aprox. 750 g	98 °C	4 h	Cocine la carne en una salsa de tomate clásica, mezclando 150 g de vino tinto, 200 g de caldo de ternera y 400 g de tomates troceados en conserva, para preparar una boloñesa. Esta receta puede prepararse sin el Cubrechillas.
	Costillas de ternera (deshuesadas)	800 g	En 8 trozos	Aprox. 700 – 800 g	98 °C	4 h 30 min	Ideal para preparar un guiso clásico con verduras en una mezcla de vino tinto y un rico caldo de carne.
	Paletilla de cordero	650 g	En dados, 4 cm	Aprox. 450 – 500 g	98 °C	6 h	Marine primero en pasta de <i>curry</i> y utilice leche de coco para preparar un delicioso <i>curry</i> de cordero.
	Carrilleras de cerdo	500 g	4 × 100 – 120 g c/u	Aprox. 1500 g	95 °C	8 h	Marine primero en un poco de aceite y cebolla.
	Panceta de cerdo (con piel)	600 g	Cortada en dados, 3 cm × 9 cm	Aprox. 750 g	98 °C	4 h	Cocine en caldo de verduras. Selle al final de la cocción. Cuele el caldo de cocción y añada los condimentos para cocinar los fideos de arroz y sirva con la panceta de cerdo.
	Paletilla de cerdo (deshuesada, sin piel)	800 g	En dados, 10 cm	Aprox. 750 g	98 °C	4 h	Marine antes de cocinar para obtener mejores resultados. Utilice caldo de pollo para preparar la receta. Al final de la cocción, desmenuce la carne y mezcle con salsa barbacoa.
	Albóndigas	500 g de carne picada de ternera, 10 % de grasa	30 g por albóndiga	Aprox. 800 g	98 °C	3 h	Las albóndigas pueden prepararse con una salsa de tomate clásica elaborada a partir de tomate troceado en conserva.
	Muslos de pato	2	800 g con piel y hueso	Aprox. 1100 g	98 °C	3 h	Dé más sabor al caldo de pollo añadiéndole cerezas secas, verduras y una hoja de laurel y prepare unos muslos de pato tiernos y deliciosos. Desmenuce la carne de pato y sírvala con salsa de ciruelas.
	Muslos de pollo	700 – 800 g	4 × 180 g cada muslo, 3 cm de grosor	Aprox. 700 g	95 °C	3 h 30 min	Una mezcla de chile rojo, pimiento rojo, tomate y caldo de pollo es una buena base para un guiso con muslos de pollo.
	Contra-muslos de pollo	6		Aprox. 650 g	98 °C	3 h	Prepare un sabroso plato de pollo con una salsa china elaborada con zumo de naranja, caldo de pollo, miel y soja.
	Muslos de pavo (sin piel)	650 g	Cortados en cubos de 4 – 6 cm de grosor	Aprox. 550 g	95 °C	3 h	Puede cocinarse en caldo de pollo con verduras y servirse con setas salteadas con tocino.

Temperaturas y tiempos recomendados

	Ingrediente	Cantidad	Tamaño/grosor	Agua para el vaso	Temperatura TM6	Tiempo	Consejos
<i>Otros</i>	Pulpo	500 – 800 g	2-3 cm de grosor	Aprox. 800 g	80 °C	5 h	Cubra con aceite de oliva para preparar un delicioso pulpo confitado.
	Calamar	500 – 800 g	Cortar en anillas, patas incluidas	Aprox. 800 g	80 °C	5 h	Prepare con una rica salsa de tomate.
	Judías blancas secas, puestas a remojo durante toda la noche	200 g de judías blancas secas		Aprox. 560 g	98 °C	4 h	Póngalas a remojo toda la noche y tire el agua. Hiérvalas a fuego alto durante 10 minutos antes de cocinarlas en abundante salsa de tomate, añadiendo verduras para obtener un delicioso guiso. No sustituya por judías pintas.
	Garbanzos, puestas a remojo durante toda la noche	200 g de garbanzos secos		560 g de líquido, caldo de verduras, condimentos, aceite de oliva 50 ml	98 °C	4 h	Remojar durante la noche antes de cocinar. Cocine en una rica salsa de tomate con verduras.
	Garrofonos secos, puestas a remojo durante toda la noche	200 g de garrofonos secos		Aprox. 560 g	98 °C	4 h	Póngalas a remojo toda la noche y tire el agua. Hiérvalas a fuego alto durante 10 minutos antes de cocinarlas en abundante salsa de tomate, añadiendo verduras para obtener un delicioso guiso.
	Hortalizas de raíz (zanahorias, cebollas, apio, boniato)	600 g	10 cm de longitud, Ø 2 cm	Aprox. 1300 g	85 °C	2 h 30 min	Cocine en caldo de pollo o de verduras. Sirva las hortalizas con una parte del líquido de cocción y añada hierbas frescas por encima. El caldo de cocción es una base ideal para preparar una sopa.
	Calabaza	700 g	En rodajas de 1 cm × 3 cm × 6 cm	Aprox. 1200 g	85 °C	4 h	Cocine los trozos de calabaza en una mezcla de caldo de verduras y sopa de miso para obtener un delicioso plato de verduras. Añada hierbas frescas picadas para de servir.
	Peras (maduras pero firmes)	4 peras de 180 g c/u	Enteras y peladas	Aprox. 1100 g	90 °C	4 h	Cocine en un almíbar de vino y aromatice con piel de naranja, canela en rama y anís estrellado.
	Piña	500 g	6 rodajas cortadas longitudinalmente, de 2 cm de grosor en los extremos	Aprox. 800 g	85 °C	2 h	Sirva en un almíbar y aromatice con chile y ron. Servir la piña con el almíbar y acompañada de helado.
	Manzanas para tarta	4 manzanas	Cortadas por la mitad, con piel	Aprox. 1400 g	95 °C	2 h	Cocine y conserve dentro del almíbar hasta el momento de servir. Perfectas para tomar en el desayuno o como postre
Nectarinas/melocotones (firmes)	400 g	4, cortados por la mitad, con piel	Aprox. 1700 g	95 °C	2 h	Rocíe con miel a la hora de servir.	

Notas de la tabla para cocinar al vacío

- Añada 30 g de zumo de limón al agua para evitar la oxidación.
- Introduzca las bolsas en el vaso solo cuando el agua haya alcanzado la temperatura deseada.
- Calentar el agua requiere una media de 10–15 minutos. La cantidad de agua indicada en la tabla es orientativa, ya que dependerá siempre del volumen de las bolsas. Las bolsas deben quedar pletamente cubiertas de agua sin que se sobrepase la marca de llenado máxima del vaso (2,2 l).
- Si los ingredientes tienen diferente peso o grosor, deben ajustarse los tiempos.
- Sellar/dorar la carne después de cocinarlos al vacío le aportará sabor.

Espárragos con huevos poché al vacío

Utilice el modo Al vacío
para cocinar unos
ricos espárragos con
huevos poché.

Temperaturas y tiempos recomendados

Recomendamos utilizar recetas de Thermomix® Al vacío.
Si sigue una receta que no es de Thermomix®, consulte la tabla a continuación para conocer los tiempos y temperaturas.

	Ingrediente	Cantidad	Tamaño/grosor	Agua para el vaso	Número de bolsas	Temperatura	Tiempo	Punto de cocción	Consejos
<i>Carne</i>	Filete de ternera / Churrasco	720 – 800 g	4 × 180 – 200 g c/u, 2,5 – 3 cm de grosor	Aprox. 1400 g	2	54 °C	1 h 30 min	Poco hecho	Selle en una sartén al final de la cocción.
						60 °C	1 h 30 min	Medio hecho	
						64 °C	1 h 30 min	Bien hecho	
	Costillas de ternera (deshuesadas)	900 g	2 × 450 g c/u, 3 – 4 cm de grosor (máx. 14 cm de largo)	Aprox. 1300 g	2	58 °C	2 h 15 min	Poco hechas	Selle en una sartén al final de la cocción.
						65 °C	1 h 45 min	Medio hechas	
						70 °C	1 h 30 min	Bien hecho	
	Falda de ternera	600 – 800 g	Cortada en 2 trozos, 5 – 6 cm de grosor	Aprox. 1400 g	2	85 °C	12 h	La carne se deshace	Para darle un sabor adicional, marine antes de cocinar.
	Medallones de ternera	650 – 800 g	8 × 80 – 100 g c/u, 2,5 cm de grosor	Aprox. 1400 g	2	64 °C	1 h 30 min	Bien hecho	Selle en una sartén al final de la cocción.
	Chuletas de cordero	240 – 320 g	4 × 60 – 80 g c/u, 2,5 cm de grosor	Aprox. 1800 g	2	58 °C	1 h 45 min	Rosadas por dentro	
	Solomillo de cerdo	500 – 700 g	1 solomillo en 2 trozos, Ø 5 cm	Aprox. 1200 g	2	75 °C	1 h	Bien hecho	
	Chuletas de cerdo	700 g	2 chuletas de cerdo, 3,5 cm de grosor	Aprox. 1400 g	2	60 °C	2 h 30 min	Bien hecho	Selle en una sartén al final de la cocción.
	Carrilleras de cerdo	650 – 800 g	8 × 80 – 100 g c/u	Aprox. 1400 g	2	85 °C	8 h	Jugosa y blandas al pincharlas con un tenedor	
	Panceta de cerdo, con piel	500 – 600 g	2 × 250 – 300 g cada trozo, 4,5 cm de grosor	Aprox. 1500 g	2	80 °C	7 h	Jugosa y blanda al pincharla con un tenedor	
	Paletilla de cerdo (deshuesada)	800 g	Cortada en 2 trozos, 4 – 5 cm de grosor	Aprox. 1400 g	2	85 °C	12 h	La carne se deshace	Para darle un sabor adicional, marine antes de cocinar.
	Magret de pato	500 – 600 g	2 × 250 – 300 g cada pechuga, 2,5 – 3 cm de grosor	Aprox. 1200 g	2	62 °C	1 h 30 min	Rosadas por dentro	Selle en una sartén al final de la cocción.
Pechuga de pollo	500 – 600 g	2 × 250 – 300 g cada pechuga, 2 – 3 cm de grosor	Aprox. 1500 g	2	72 °C	1 h 30 min	Bien hecho	Cocínelas con la piel y séluelas al final de la cocción o simplemente frótelas con una mezcla de hierbas aromáticas o especias.	
Muslos de pollo	700 – 750 g	4 × 180 g cada muslo, 3 cm de grosor	Aprox. 1400 g	1 – 2	75 °C	1 h	Bien hecho	Si ha dejado la piel, séluelas en una sartén al final de la cocción.	
Contramuslos de pollo (con piel)	600 g	4 × 150 g cada contramuslo, 4 – 5 cm de grosor	Aprox. 1400 g	1 – 2	75 °C	1 h 15 min	Bien hecho	Si ha dejado la piel, séluelas en una sartén al final de la cocción.	

Temperaturas y tiempos recomendados

	Ingrediente	Cantidad	Tamaño/grosor	Agua para el vaso	Número de bolsas	Temperatura	Tiempo	Punto de cocción	Consejos
<i>Pescado/ Mariscos</i>	Pescado blanco (rape, merluza)	800 g	4 × 200 g cada trozo, 2 cm de grosor	Aprox. 1400 g	2	60 °C	1 h	Hecho	El pescado destinado a la cocina al vacío debería tener calidad de <i>sushi</i> ; es decir, ser apto para el consumo en crudo, o haber sido congelado a una temperatura mínima de -20 °C durante al menos 24 horas. Se recomienda comprar pescado o marisco congelado para la cocina al vacío y descongelarlo antes de cocinar.
	Pescado azul (salmón, con o sin piel)	600 g	4 × 150 g cada trozo, 3 cm de grosor	Aprox. 1450 g	2	55 °C	45 min	Medio hecho	
	Gambas/langostinos (pelados, de tamaño medio)	350–380 g	24 unidades de 15 g c/u	Aprox. 1500 g	2	62 °C	30 min	Hecho	
	Gambas (peladas y desvenadas, de gran tamaño)	480–500 g	16 unidades de 30 g c/u	Aprox. 1660 g	2	70 °C	20 min	Hecho	
	Pulpo	500–800 g	2–2,5 cm de grosor	Aprox. 1400 g	1–2	82 °C	7 h	Jugoso y blando	Utilice pulpo fresco o descongelado. El proceso de congelación supone una ventaja a la hora de preparar pulpo, ya que la carne se ablanda durante la descongelación.
<i>Huevos</i>	Huevos poché	4–6	Huevos de tamaño M 53–63 g c/u	Aprox. 1400 g	0	72 °C	8–20 min	Con la yema blanda	Huevos sin cáscara envueltos individualmente en film transparente engrasado y cerrado con hilo de cocina, eliminando el máximo de aire posible.
	Huevos <i>onsen</i> (cocidos a baja temperatura en su cáscara)	6	Huevos de tamaño M 53–63 g c/u	Aprox. 1850 g	0	65 °C	45 min	Clara cuajada, yema líquida	Coloque los huevos dentro del cestillo. Una vez transcurrido el tiempo de cocción, sumérjalos inmediatamente en agua helada.
<i>Verduras y Hortalizas de raíz</i>	Zanahorias	300–600 g	15 cm de largo, Ø 2 cm	Aprox. 1500 g	1–2	85 °C	45 min		Saltee al final de la cocción durante 2–3 minutos para glasearlas en su propio jugo.
	Remolacha fresca	600 g	Ø 4–5 cm c/u	Aprox. 1300 g	1	85 °C	3 h		Parta por la mitad las que sean de mayor tamaño.

Temperaturas y tiempos recomendados

	Ingrediente	Cantidad	Tamaño/grosor	Agua para el vaso	Número de bolsas	Temperatura	Tiempo	Punto de cocción	Consejos
<i>Verduras</i>	Judías verdes (frescas)	300 – 600 g	redondas o planas	Aprox. 1500 g	1 – 2	85 °C	45 min		Sazónelas con sal, pimienta molida y hierbas aromáticas frescas y añade aceite de oliva o mantequilla dentro de la bolsa para obtener un acompañamiento delicioso.
	Setas	250 g	Ø 3 – 5 cm	Aprox. 1500 g	1 – 2	59 °C	1 h		
	Berenjenas	320 – 360 g	2 × 160 – 180 g, c/u en rodajas de 1,5 – 2 cm	Aprox. 1500 g	1 – 2	85 °C	2 h		Páselas por la parrilla al final de la cocción para que adquieran un toque ahumado.
	Espárragos	500 g	Ø 1.5 cm	Aprox. 1500 g	1 – 2	82 °C	15 min		Combinan a la perfección con huevos poché al vacío.
<i>Frutas</i>	Peras (maduras)	600 g	4 × 150 g c/u, partidas por la mitad	Aprox. 1600 g	2	80 °C	1 h 30 min		Para darles un toque diferente, añade especias y/o algún líquido, como un vino dulce, ron o un zumo de frutas. Sirva con helado o crema pastelera.
	Piña	400 g	4 rodajas de 100 g c/u, 2 cm de grosor	Aprox. 1500 g	1	85 °C	45 min		Ver consejos para peras, maduras.
<i>Frutas</i>	Albaricoques	300 – 350 g	3, partidos por la mitad, Ø 5 cm	Aprox. 1400 g	1	80 °C	1 h		Ver consejos para peras, maduras.
	Plátanos	400 g	4 × 100 g c/u, Ø 3 cm	Aprox. 1500 g	1	68 °C	20 min		Ver consejos para peras, maduras.