

## Notes alla Modalità Cottura Lenta

- Per prevenire l'eventuale ossidazione sul fondo del boccale, aggiungi all'acqua il succo di mezzo limone o un cucchiaino di aceto.
- La quantità di liquido indicato nella tabella è indicativa.
- Coprire gli ingredienti con liquidi come brodo, salsa, ecc. senza superare il limite di riempimento di 2,2 litri.
- Non usare più di 800 g di carne.
- Per garantire che i fagioli rossi kidney e altri legumi siano commestibili raccomandiamo di bollirli prima a 100°C per almeno 10 minuti prima di aggiungerli a una ricetta a Cottura Lenta.
- Se gli ingredienti che usi hanno pesi o spessori diversi da quelli indicati nella tabella, i tempi vanno modificati adattandoli.

### Ananas a Cottura Lenta

Dolce o salato, è possibile cucinare un'ampia gamma di ingredienti diversi con la Modalità Cottura Lenta. Lasciati ispirare!

## Tempi e temperature raccomandate

	Ingredienti	Quantità	Dimensione/spessore	Quantità di liquido	Temperatura TM6	Tempi	Consigli
<i>Carne</i>	Stufato	400 g	3 cm × 3 cm	Circa 300 g	85 °C	7 h	Una salsa dal forte sapore a base di brodo di manzo e birra scura crea uno stufato dal gusto perfetto.
	Macinato di manzo	600 g		Circa 750 g	98 °C	4 h	Cuocere il macinato di manzo in una classica salsa al pomodoro, utilizzando 150 g di vino rosso, 200 g di brodo di manzo, 400 g di pomodori pelati a pezzetti, per fare un ottimo ragù alla bolognese.
	Costine di manzo senza osso	800 g	tagliate in 8 pezzi	Circa 700 – 800 g	98 °C	4 h 30 min	Ottime per realizzare un classico stufato con verdure, vino rosso e un ricco brodo di carne.
	Spalla di agnello	650 g	a pezzi di 4 cm x 4 cm	Circa 450 – 500 g	98 °C	6 h	Marinare in una pasta di curry e usare latte di cocco per realizzare uno squisito curry di agnello.
	Guancia di maiale	500 g	4 x 100 – 120 g ciascuno	Circa 1500 g	95 °C	8 h	Marinare in olio e cipolla per un risultato ancora più gustoso.
	Pancetta con cotica	600 g	a pezzi di 3 cm x 9 cm	Circa 750 g	98 °C	4 h	Far bollire in brodo vegetale. Rosolare in padella a cottura completata. Filtrare il brodo di cottura, aggiungere aromi per cuocervi pasta o riso e servire con la pancetta di maiale.
	Pancetta con cotica	800 g	a pezzi di 10 cm x 10 cm	Circa 750 g	98 °C	4 h	Marinare prima di cuocere per ottenere i migliori risultati. Usare brodo di pollo per cuocere. Al termine della cottura, stracciare la carne e amalgamarla con una salsa BBQ.
	Polpettine di carne	500 g di tritato di carne, 10% di grasso	30 g ciascuna	Circa 800 g	98 °C	3 h	Le polpettine di carne possono essere cotte a cottura lenta in una classica salsa al pomodoro, preparata con pomodori pelati a pezzetti.
	Cosce d'anatra	2	Con pelle e ossa, 800 g circa	Circa 1100 g	98 °C	3 h	Insaporire il brodo di pollo con ciliegie secche, verdure e foglie di alloro per ottenere un'anatra tenerissima e deliziosa. Stracciare l'anatra cotta e servirla con una salsa alle prugne.
	Cosce di pollo	700 – 800 g	4 × 180 g ciascuna, 3 cm di spessore	Circa 700 g	95 °C	3 h 30 min	Una miscela di peperoncini rossi, pomodori e brodo di pollo è un'ottima base per uno stufato di cosce di pollo.
	Fusi di pollo	6		Circa 650 g	98 °C	3 h	Usare una salsa d'ispirazione cinese con succo d'arancia, brodo di pollo, miele e soia per realizzare un gustoso piatto a base di pollo.
	Cosce di tacchino, senza pelle	650 g	tagliate in cubetti di 4 – 6 cm	Circa 550 g	95 °C	3 h	Possono essere preparate con Cottura Lenta in brodo di pollo con verdure e servite con funghi saltati in padella con bacon.

## Tempi e temperature raccomandate

	Ingredienti	Quantità	Dimensione/spessore	Quantità di liquido	Temperatura TM6	Tempi	Consigli
<i>Altri</i>	Tentacoli di polpo	500 – 800 g	spessore di 2 – 3 cm	Circa 800 g	80 °C	5 h	Ricoprire con olio extravergine di oliva per realizzare un delizioso polpo confit.
	Calamari	500 – 800 g	tagliati ad anelli più tentacoli	Circa 800 g	80 °C	5 h	Cuocere a Cottura Lenta in una squisita salsa al pomodoro.
	Fagioli haricot secchi, ammollati in acqua per una notte	200 g di peso secco		Circa 560 g	98 °C	4 h	Lasciare a mollo per una notte ed eliminare poi l'acqua. Bollirli rapidamente per 10 minuti prima di cucinarli con un'ottima salsa di pomodoro, aggiungendo verdure per realizzare una gustosa zuppa di fagioli. Non sostituire i fagioli con un altro ingrediente.
	Ceci secchi, ammollati in acqua per una notte	200 g di peso secco		560 g di liquido, brodo vegetale, aromi, olio di oliva 50 ml	98 °C	4 h	Ammollare in acqua per una notte prima di cucinare. Cuocere in una salsa al pomodoro, con verdure, per realizzare una gustosa minestra.
	Fagioli bianchi secchi, ammollati in acqua per una notte	200 g di peso secco		Circa 560 g	98 °C	4 h	Lasciare a mollo per una notte ed eliminare poi l'acqua. Bollirli rapidamente per 10 minuti prima di cucinarli con un'ottima salsa di pomodoro, aggiungendo verdure per realizzare una gustosa zuppa di fagioli. Non sostituire i fagioli con un altro ingrediente.
	Ortaggi da radice: carote, cipolle, sedano rapa, patate dolci	600 g	lunghezza 10 cm , Ø 2 cm	Circa 1300 g	85 °C	2 h 30 min	Far bollire in brodo vegetale o di pollo. Servire le verdure con un po' di liquido di cottura e cospargerle con erbe fresche. Il brodo di cottura è una perfetta base per una gustosa zuppa.
	Zucca butternut/ hokkaido	700 g	tagliata a pezzi di 1 cm x 3 cm x 6 cm	Circa 1200 g	85 °C	4 h	Stufare i pezzi di zucca in un mix di brodo vegetale e brodo miso per un gustoso piatto di verdure. Aggiungere erbe fresche tritate prima di servire.
	Pere, mature ma sode	4 pere, 180 g ciascuna	intere, sbucciate	Circa 1100 g	90 °C	4 h	Cuocere in uno sciroppo di vino e aromatizzare con scorze di arancia, stecche di cannella e anice stellato.
	Ananas	500 g	6 spicchi, tagliati per lungo, spesse 2 cm nel bordo	Circa 800 g	85 °C	2 h	Cuocere in una base di acqua e zucchero sciroppo e aromatizzare con peperoncino e rum. Servire l'ananas con lo sciroppo e del gelato.
	Mele cotte	4 mele	tagliate a metà, con la buccia	Circa 1400 g	95 °C	2 h	Cuocere in uno sciroppo a base di acqua e zucchero e lasciarle lì fino al momento di servire. Ottime per colazione o come dessert.
Pesche nettarine, sode	400 g	4 tagliate a metà, con la buccia	Circa 1700 g	95 °C	2 h	Cuocere in uno sciroppo e cospargere con del miele prima di servire.	

## Note relative alla Modalità Sottovuoto

- Per prevenire l'eventuale ossidazione sul fondo del boccale, aggiungi all'acqua il succo di mezzo limone o un cucchiaino aceto.
- Inserire i sacchetti nel boccale solo dopo che l'acqua ha raggiunto la temperatura impostata.
- Per riscaldare l'acqua sono necessari, in media, 10 - 15 minuti. Le quantità di acqua indicate nella tabella sono indicative e dipendono dal volume dei sacchetti. I sacchetti devono essere completamente ricoperti di acqua, senza eccedere il livello massimo di riempimento del boccale (2,2 l).
- Modificare i tempi se gli ingredienti hanno diversi pesi o spessore.
- Se si scotta in padella la preparazione dopo la cottura sottovuoto, questa si arricchirà di sapore.

### Asparagi e uova cottura Sottovuoto

Affidati alla Modalità Sottovuoto per cuocere delle uova perfette per i tuoi asparagi.

## Tempi e temperature raccomandate

Consigliamo di utilizzare le ricette sous-vide del Thermomix®. Se stai seguendo una ricetta che non è del Thermomix®, fai riferimento alla tabella dei tempi e delle temperature qui sotto.

	Ingredienti	Quantità	Dimensione/spessore	Acqua per il boccale	Numero di sacchetti	Temperatura	Tempi	Livello di cottura	Consigli
<i>Carne</i>	Filetto di manzo / Bavetta	720 – 800 g	4 × 180 – 200 g ciascuna, spessore di 2,5 – 3 cm	Circa 1400 g	2	54°C	1 h 30 min	media-al sangue	Rosolare in una padella a cottura completata.
						60°C	1 h 30 min	media	
						64°C	1 h 30 min	ben cotta	
	Costata di manzo senza osso	900 g	2 × 450 g ciascuna, ciascuna, spessore di 3 – 4 cm, (lunghezza massima: 14 cm)	Circa 1300 g	2	58°C	2 h 15 min	media-al sangue	Rosolare in una padella a cottura completata.
						65°C	1 h 45 min	media	
						70°C	1 h 30 min	ben cotta	
	Brisket di manzo (punta di petto)	600 – 800 g	tagliato in 2 pezzi, spessore di 5 – 6 cm	Circa 1400 g	2	85°C	12 h	da controllare	Per quel sapore in più, marinare prima di cuocere.
	Medaglioni di vitello	650 – 800 g	8 × 80 – 100 g ciascuno, spessore di 2,5 cm	Circa 1400 g	2	64°C	1 h 30 min	ben cotta	Rosolare in una padella a cottura completata.
	Costolette d'agnello	240 – 320 g	4 × 60 – 80 g ciascuna, spessore di 2,5 cm	Circa 1800 g	2	58°C	1 h 45 min	rosa	
	Filetto di maiale	500 – 700 g	1 filetto tagliato in 2 pezzi, Ø 5 cm	Circa 1200 g	2	75°C	1 h	ben cotta	
	Bracirole di maiale	700 g	2 bracirole di maiale, spessore di 3,5 cm	Circa 1400 g	2	60°C	2 h 30 min	ben cotta	Rosolare in una padella a cottura completata.
	Guancia di maiale	650 – 800 g	8 × 80 – 100 g ciascuno	Circa 1400 g	2	85°C	8 h	morbida	
	Pancetta con cotica	500 – 600 g	2 × 250 – 300 g ciascuna, spessore di 4,5 cm	Circa 1500 g	2	80°C	7 h	morbida	
	Spalla di maiale, disossata	800 g	tagliata in 2 pezzi, spessore di 4 – 5 cm	Circa 1400 g	2	85°C	12 h	fall apart	Per quel sapore in più, marinare prima di cuocere.
	Petto d'anatra	500 – 600 g	2 × 250 – 300 g ciascuno, spessore di 2,5 – 3 cm	Circa 1200 g	2	62°C	1 h 30 min	rosa	Rosolare in una padella a cottura completata.
	Petto di pollo	500 – 600 g	2 × 250 – 300 g ciascuno, spessore di 2 – 3 cm	Circa 1500 g	2	72°C	1 h 30 min	ben cotta	Cuocere con la pelle e rosolare a cottura ultimata o semplicemente massaggiarli con un mix di erbe e spezie.
Cosce di pollo	700 – 750 g	4 × 180 g ciascuna, spessore di 3 cm	Circa 1400 g	1 – 2	75°C	1 h	ben cotta	Se con la pelle, rosolare in una padella a cottura ultimata.	
Fusi di pollo con la pelle	600 g	4 × 150 g ciascuno, spessore di 4 – 5 cm	Circa 1400 g	1 – 2	75°C	1 h 15 min	ben cotta	Se con la pelle, rosolare in una padella a cottura ultimata.	

## Tempi e temperature raccomandate

	Ingredienti	Quantità	Dimensione/spessore	Acqua per il boccale	Numero di sacchetti	Temperatura	Tempi	Livello di cottura	Consigli
<i>Pesce e Molluschi</i>	Pesce magro (es. coda di rospo/nasello)	800 g	4 × 200 g ciascuna, 2 cm di spessore	Circa 1400 g	2	60°C	1 h	cotto	Il pesce per la cottura sottovuoto dovrebbe essere di qualità sashimi, vale a dire idoneo per essere mangiato crudo, o dovrebbe essere stato surgelato a una temperatura di almeno -20 °C per un periodo minimo di 24 ore. Raccomandiamo, per la cottura sottovuoto, di acquistare pesce o crostacei surgelati. Scongela prima di cuocerli.
	Pesce grasso (salmone, con o senza pelle)	600 g	4 × 150 g ciascuna, 3 cm di spessore	Circa 1450 g	2	55°C	45 min	media cottura	
	Gamberi/scampi, sbucciati, dimensioni medie	350 – 380 g	24 pezzi di 15 g ciascuno	Circa 1500 g	2	62°C	30 min	cotto	
	Scampi, sbucciati e puliti	480 – 500 g	16 pezzi di 30 g ciascuno	Circa 1660 g	2	70°C	20 min	cotto	
	Tentacoli di polpo	500 – 800 g	spessore di 2 – 2,5 cm	Circa 1400 g	1 – 2	82°C	7 h	tenero	Usare polpi freschi o scongelati. Se si usano polpi surgelati, la consistenza sarà più tenera. Il congelamento (o surgelazione) ha dei vantaggi, in quanto la loro carne è più tenera dopo lo scongelamento.
<i>Uova</i>	Uova in camicia	4 – 6	uova misura M (53 – 63 g, ciascuno)	Circa 1400 g	0	72°C	18 – 20 min	tuorlo morbido	Ogni uovo senza il guscio avvolto in una pellicola resistente alle alte temperature chiusa con spago da cucina, togliendo per quanto possibile l'aria.
	Uova a bassa temperatura, con guscio	6	uova misura M (53 – 63 g, ciascuno)	Circa 1850 g	0	65°C	45 min	tuorli e albumi morbidi	Mettere le uova intere nel cestello. Una volta che le uova sono cotte, immergerle immediatamente in un bagno di acqua ghiacciata.
<i>Ortaggi, da radice</i>	Carote	300 – 600 g	15 cm lunghe, Ø 2 cm	Circa 1500 g	1 – 2	85°C	45 min		Per glassare, saltare in padella a cottura ultimata per pochi minuti insieme ai succhi di cottura.
	Barbabietole	600 g	Ø 4 – 5 cm ciascuna	Circa 1300 g	1	85°C	3 h		Dimezzare gli ortaggi più grossi.

## Tempi e temperature raccomandate

	Ingredienti	Quantità	Dimensione/spessore	Acqua per il boccale	Numero di sacchetti	Temperatura	Tempi	Livello di cottura	Consigli
<i>Ortaggi, teneri</i>	Fagiolini freschi	300 – 600 g	normali o piatti	Circa 1500 g	1 – 2	85 °C	45 min		Per cuocere gli ortaggi, aromatizzare con sale, pepe e aromi freschi. Aggiungere olio extravergine di oliva o burro nel sacchetto prima di cuocere, per ottenere un fantastico contorno.
	Funghi	250 g	Ø 3 – 5 cm	Circa 1500 g	1 – 2	59 °C	1 h		
	Melanzane	320 – 360 g	2 × 160 – 180 g, ciascuna tagliata a fette di 1,5 – 2 cm	Circa 1500 g	1 – 2	85 °C	2 h		Passare alla griglia a cottura completata per dare un gusto affumicato.
	Asparagi	500 g	Ø 1.5 cm	Circa 1500 g	1 – 2	82 °C	15 min		Ottimi serviti con uova in camicia cotte sottovuoto.
<i>Frutta, polpa dura</i>	Pere mature	600 g	4 × 150 g ciascuna, tagliate a metà	Circa 1600 g	2	80 °C	1 h 30 min		Per un gusto diverso, aromatizzare con spezie e/o aggiungere del liquido, come vino dolce, rum o succo di frutta. Servire con gelato o crema.
	Ananas	400 g	4 fette × 100 g ciascuna, spessore di 2 cm	Circa 1500 g	1	85 °C	45 min		Vedere consiglio per le pere, mature.
<i>Frutta, polpa molle</i>	Albicocche	300 – 350 g	3, tagliate a metà, Ø 5 cm	Circa 1400 g	1	80 °C	1 h		Vedere consiglio per le pere, mature.
	Banane	400 g	4 x 100 g ciascuna, Ø 3 cm	Circa 1500 g	1	68 °C	20 min		Vedere consiglio per le pere, mature.