

Σημειώσεις σχετικά με τον Πίνακα Αργού Μαγειρέματος

- Προσθέστε στο νερό κάποιο όξινο υλικό, όπως χυμό λεμονιού, ντομάτα ή ξίδι, για να προστατεύσετε τον κάδο από τυχόν οξείδωση.
- Οι ποσότητες υγρού που αναφέρονται στον πίνακα είναι ενδεικτικές. Με τη μέθοδο αργού μαγειρέματος δεν απαιτούνται οι ίδιες ποσότητες υγρού, όπως σε άλλες συνταγές, γιατί δεν εξατμίζεται τίποτα.
- Λαμβάνετε πάντα υπόψη σας την ένδειξη MAX του κάδου (2,2 λίτρα).
- Η μέγιστη ποσότητα κρέατος που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε είναι 800 γρ.
- Βεβαιωθείτε ότι τα κόκκινα φασόλια, καθώς και τα λοιπά όσπρια είναι ασφαλή προς κατανάλωση, βράζοντάς τα πρώτα στους 100°C για τουλάχιστον 10 λεπτά, πριν τα χρησιμοποιήσετε σε κάποια συνταγή αργού μαγειρέματος.
- Αν τα υλικά έχουν διαφορετικό βάρος ή πάχος, πρέπει να προσαρμόσετε τους χρόνους μαγειρέματος.

Σιγομαγειρεμένος ανανάς

Γλυκός και χυμώδης.
Μια μεγάλη ποικιλία
διαφορετικών υλικών μπορεί
να μαγειρευτεί με τη
λειτουργία Slow Cooking.
Εμπνευσθείτε!

Συνιστώμενοι χρόνοι και θερμοκρασίες μαγειρέματος

	Υλικό	Ποσότητα	Μέγεθος/πάχος	Ποσότητα υγρού	Θερμοκρασία TM6	Χρόνος	Συμβουλές
Κρέας	Κρέας για μαγειρευτά	400 γρ.	3 × 3 εκ.	Περ. 300 γρ.	85 °C	7 ώρες	Με μια πλούσια σάλτσα από ζωμό βοδινού και μαύρη μπύρα, όπως η Guinness, θα έχετε ένα πεντανόστιμο στιφάδο.
	Μοσχαρίσιος κιμάς	600 γρ.		Περ. 750 γρ.	98 °C	4 ώρες	Μαγειρέψτε τον κιμά σε κλασική σάλτσα ντομάτας: 150 γρ. κόκκινο κρασί, 200 γρ. ζωμό βοδινού, 400 γρ. ντομάτες κονκασέ, για να φτιάξετε μπολονέζ. Αυτή η συνταγή μπορεί να γίνει χωρίς το κάλυμμα μαχαιριών.
	Βοδινές στηθοπλευρές (παϊδάκια), χωρίς κόκαλο	800 γρ.	σε 8 κομμάτια	Περ. 700 – 800 γρ.	98 °C	4 ώρες 30 λεπτά	Ιδανικές για κλασικό μαγειρευτό με λαχανικά, σε μείγμα κόκκινου κρασιού και πλούσιου ζωμού κρέατος.
	Αρνίσια σπάλα	650 γρ.	σε κύβους, 4 × 4 εκ.	Περ. 450 – 500 γρ.	98 °C	6 ώρες	Μαρινάρετε πρώτα σε πάστα κάρυ και χρησιμοποιήστε γάλα καρύδας για να φτάσετε ένα υπέροχο κάρυ με αρνάκι.
	Χοιρινά μάγουλα	500 γρ.	4 × 100 – 120 γρ. το καθένα	Περ. 1500 γρ.	95 °C	8 ώρες	Μαρινάρετε πρώτα με λίγο λάδι και κρεμμύδι, για να γίνουν ζουμερά.
	Χοιρινή κοιλιά (πανσέτα), με την πέτσα	600 γρ.	σε κύβους, 3 × 9 εκ.	Περ. 750 γρ.	98 °C	4 ώρες	Μαγειρέψτε σε ζωμό λαχανικών. Τσιγαρίστε στο τέλος του μαγειρέματος. Σουρώστε το ζωμό μαγειρέματος, προσθέστε μπαχαρικά και μαγειρέψτε τα νουντλς ρυζιού μέσα σε αυτόν. Σερβίρετε τα νουντλς και το ζωμό μαζί με τη χοιρινή κοιλιά.
	Χοιρινή σπάλα, χωρίς κόκαλο και χωρίς πέτσα	800 γρ.	σε κύβους, 10 × 10 εκ.	Περ. 750 γρ.	98 °C	4 ώρες	Μαρινάρετε πριν το μαγείρεμα, για καλύτερα αποτελέσματα. Χρησιμοποιήστε ζωμό κότας για το μαγείρεμα. Στο τέλος του μαγειρέματος χωρίστε το κρέας με 2 πιρούνια και ανακατέψτε το με σως BBQ.
	Κεφτεδάκια	500 γρ. βοδινός κιμάς, 10% λίπος	30 γρ. το καθένα	Περ. 800 γρ.	98 °C	3 ώρες	Τα κεφτεδάκια μπορούν να μαγειρευτούν αργά σε κλασική σάλτσα από ντοματάκια κονκασέ.
	Μπούτια πάπιας	2	με πέτσα και κόκαλο, περ. 800 γρ. συνολικά	Περ. 1100 γρ.	98 °C	3 ώρες	Δώστε γεύση στο ζωμό κότας με αποξηραμένα κεράσια, λαχανικά και δαφνόφυλλα για πεντανόστιμη, τρυφερή πάπια. Χωρίστε το μαγειρεμένο κρέας με 2 πιρούνια και σερβίρετε με σάλτσα δαμάσκηνου.
	Μπούτια κοτόπουλου	700 – 800 γρ.	4 × 180 γρ. το καθένα, πάχους 3 εκ.	Περ. 700 γρ.	95 °C	3 ώρες 30 λεπτά	Ένα μείγμα κόκκινου τσίλι, κόκκινης πιπεριάς, ντομάτας και ζωμού κοτόπουλου αποτελεί καλή βάση για βραστό με μπούτια κοτόπουλου.
	Κοπανάκια (μπουτάκια) κοτόπουλου	6		Περ. 650 γρ.	98 °C	3 ώρες	Μια απλή σάλτσα με χυμό πορτοκάλι, μέλι και σάλτσα σόγιας αποτελεί μια καλή βάση για μαγειρευτά μπούτια κοτόπουλου.
	Μπούτι γαλοπούλας, χωρίς πέτσα	650 γρ.	σε κύβους 4 – 6 εκ.	Περ. 550 γρ.	95 °C	3 ώρες	Μπορείτε να το σιγομαγειρέψετε μέσα σε ζωμό κοτόπουλου με λαχανικά και να το σερβίρετε με σοταρισμένα μανιτάρια και μπέικον.

Συνιστώμενοι χρόνοι και θερμοκρασίες μαγειρέματος

Άλλα

Υλικό	Ποσότητα	Μέγεθος/πάχος	Ποσότητα υγρού	Θερμοκρασία TM6	Χρόνος	Συμβουλές
Πλοκάμια χταποδιού	500–800 γρ.	πάχους 2–3 εκ.	Περ. 800 γρ.	80 °C	5 ώρες	Για νόστιμο κονφί χταποδιού, καλύψτε το με ελαιόλαδο προτού το μαγειρέψετε.
Καλαμάρι	500–800 γρ.	σε ροδέλες και πλοκάμια	Περ. 800 γρ.	80 °C	5 ώρες	Μαγειρέψτε αργά σε μια πλούσια σάλτσα ντομάτας.
Ξηρά φασόλια, μουλιασμένα από την προηγούμενη μέρα	200 γρ. (πριν τα μουλιάσετε)		Περ. 560 γρ.	98 °C	4 ώρες	Μουλιάστε από την προηγούμενη μέρα. Πετάξτε το νερό πριν τα μαγειρέψετε. Βράστε για 10 λεπτά, και στη συνέχεια μαγειρέψτε σε πλούσια σάλτσα ντομάτας με λαχανικά για νοστιμότητα φασόλια κοκκινιστά. Μην αντικαταστήσετε με κόκκινα φασόλια.
Ρεβύθια, μουλιασμένα από την προηγούμενη μέρα	200 γρ. (πριν τα μουλιάσετε)		560 γρ. υγρό, ζωμός λαχανικών, καρυκεύματα, ελαιόλαδο 50 ml	98 °C	4 ώρες	Μουλιάστε από την προηγούμενη μέρα. Μαγειρέψτε σε πλούσια σάλτσα ντομάτας με λαχανικά για νοστιμότητα ρεβύθια κοκκινιστά.
Ξηροί γίγαντες, μουλιασμένοι από την προηγούμενη μέρα	200 γρ. (πριν τα μουλιάσετε)		Περ. 560 γρ.	98 °C	4 ώρες	Μουλιάστε από την προηγούμενη μέρα. Πετάξτε το νερό πριν τα μαγειρέψετε. Βράστε για 10 λεπτά, και στη συνέχεια μαγειρέψτε σε πλούσια σάλτσα ντομάτας με λαχανικά για νόστιμους, κοκκινιστούς γίγαντες. Μην αντικαταστήσετε με κόκκινα φασόλια.
Ρίζες λαχανικών – καρότα, κρεμμύδια, σελινόριζα, γλυκοπατάτα	600 γρ.	μήκους 10 εκ., Ø 2 εκ.	Περ. 1300 γρ.	85 °C	2 ώρες 30 λεπτά	Μαγειρέψτε σε ζωμό κοτόπουλου ή λαχανικών. Σερβίρετε τα λαχανικά με λίγο από το ζωμό και φρέσκα μυρωδικά. Ο ζωμός στον οποίο μαγειρεύτηκαν τα λαχανικά γίνεται μια νόστιμη σούπα.
Κολοκύθα κίτρινη/ πορτοκαλί	700 γρ.	σε λωρίδες 1 × 3 × 6 εκ.	Περ. 1200 γρ.	85 °C	4 ώρες	Σιγοβράστε τα κομμάτια κολοκύθας σε ένα μείγμα ζωμού λαχανικών και ζωμού miso, για ένα πεντανόστιμο χορτοφαγικό πιάτο. Προτού σερβίρετε, αναμείξτε με φρέσκα ψιλοκομμένα μυρωδικά.
Αχλάδια, ώριμα αλλά σφιχτά	4 αχλάδια × 180 γρ. το καθένα	ολόκληρα, καθαρισμένα	Περ. 1100 γρ.	90 °C	4 ώρες	Μαγειρέψτε σε σιρόπι κρασιού και αρωματίστε με ξύσμα πορτοκαλιού, ξυλάκι κανέλας και γλυκάνισο.
Ανανάς	500 γρ.	6 τρίγωνες φέτες (wedges), πάχους 2 εκ. στη χοντρή τους πλευρά	Περ. 800 γρ.	85 °C	2 ώρες	Μαγειρέψτε σε σιρόπι και αρωματίστε με τσίλι και ρούμι. Σερβίρετε τον ανανά με το σιρόπι και με μια μπάλα παγωτό.
Ξινόμηλα	4 μήλα	κομμένα στη μέση, με τη φλούδα	Περ. 1400 γρ.	95 °C	2 ώρες	Μαγειρέψτε σε σιρόπι και αφήστε τα μέσα σ'αυτό το σιρόπι μέχρι να σερβίρετε. Είναι πολύ νόστιμα για πρωινό ή επιδόρπιο.
Νεκταρίνια/ροδάκινα, σφιχτά	400 γρ.	4, κομμένα στη μέση, με τη φλούδα	Περ. 1700 γρ.	95 °C	2 ώρες	Μαγειρέψτε σε σιρόπι, περιχύστε με μέλι και σερβίρετε.

Σημειώσεις σχετικά με τον Πίνακα Sous-Vide

- Προσθέστε στο νερό 1 κουταλάκι ασκορβικό όξύ ή 30 γρ. χυμό λεμονιού, για να αποφύγετε τυχόν οξείδωση.
- Προσθέστε τις σακούλες στον κάδο, μόνο όταν το νερό έχει ήδη φτάσει στην επιθυμητή θερμοκρασία.
- Χρειάζονται περίπου 10–15 λεπτά για να ζεσταθεί το νερό. Η ποσότητα νερού που αναγράφεται στον πίνακα είναι ενδεικτική, επομένως η ποσότητα που θα χρησιμοποιήσετε εξαρτάται από τον όγκο που έχει η σακούλα σας. Οι σακούλες πρέπει να είναι εξ ολοκλήρου καλυμμένες με νερό, χωρίς όμως το νερό να ξεπερνάει την ένδειξη MAX του κάδου (2,2 λίτρα).
- Αν τα υλικά έχουν διαφορετικό βάρος ή πάχος, οι χρόνοι πρέπει να προσαρμοστούν.
- Το τσιγάρισμα του κρέατος μετά το μαγείρεμα sous-vide προσθέτει γεύση και αποτελεί ένα επιπλέον μέτρο ασφάλειας κατανάλωσης τροφίμων.

Σπαράγγια sous-vide με αυγά ποσέ

Εμπιστευτείτε τη λειτουργία
Sous-Vide ώστε να
ετοιμάσετε τέλεια αυγά
ποσέ για τα
σπαράγγια σας.

Συστήνουμε να χρησιμοποιείτε συνταγές Thermomix® για μαγείρεμα sous-vide. Εάν ακολουθήσετε μια συνταγή, η οποία δεν είναι για το Thermomix®, ανατρέξτε στον πιο κάτω πίνακα για ενδεικτικούς χρόνους και θερμοκρασίες.

	Υλικό	Ποσότητα υλικού	Μέγεθος/πάχος	Ποσότητα νερού για τον κάδο	Απαιτούμενες σακούλες	Θερμοκρασία TM6	Χρόνος	Ψήσιμο	Συμβουλές
Κρέας	Βοδινό φιλέτο/λάπα	720–800 γρ.	4 × 180–200 γρ. το καθένα, πάχους 2,5–3 εκ.	Περ. 1400 γρ.	2	54°C	1 ώρα 30 λεπτά	μέτριο προς ωμό	Τσιγαρίστε στο τηγάνι στο τέλος του μαγειρέματος sous-vide.
						60°C	1 ώρα 30 λεπτά	μέτριο	
						64°C	1 ώρα 30 λεπτά	καλοψημένο	
	Βοδινό καρέ, χωρίς κόκαλο	900 γρ.	2 × 450 γρ. το καθένα, πάχους 3–4 εκ. (μέγιστο μήκος 14 εκ.)	Περ. 1300 γρ.	2	58°C	2 ώρες 15 λεπτά	μέτριο προς ωμό	Τσιγαρίστε στο τηγάνι στο τέλος του μαγειρέματος sous-vide.
						65°C	1 ώρα 45 λεπτά	μέτριο	
						70°C	1 ώρα 30 λεπτά	καλοψημένο	
	Βοδινό στήθος (brisket)	600–800 γρ.	σε 2 κομμάτια, πάχους 5–6 εκ.	Περ. 1400 γρ.	2	85°C	12 ώρες	καλοψημένο, τόσο μαλακό που να κόβεται με το πιρούνι	Για να προσθέσετε γεύση, μαρινάρετε πριν το μαγείρεμα.
	Μοσχαρίσιο φιλέτο ουρά σε χοντρα κομμάτια (μενταγιόν)	650–800 γρ.	8 × 80–100 γρ. το καθένα, πάχους 2,5 εκ.	Περ. 1400 γρ.	2	64°C	1 ώρα 30 λεπτά	καλοψημένο	Τσιγαρίστε στο τηγάνι στο τέλος του μαγειρέματος sous-vide.
	Αρνίσια παϊδάκια	240–320 γρ.	4 × 60–80 γρ. το καθένα, πάχους 2,5 εκ.	Περ. 1800 γρ.	2	58°C	1 ώρα 45 λεπτά	ψημένα εξωτερικά και ροζ στο εσωτερικό τους	
	Χοιρινό ψαρονέφρι	500–700 γρ.	1 ψαρονέφρι, κομμένο σε 2 κομμάτια, Ø 5 εκ.	Περ. 1200 γρ.	2	75°C	1 ώρα	καλοψημένο	
	Χοιρινές μπριζόλες	700 γρ.	2 χοιρινές μπριζόλες, πάχους 3,5 εκ.	Περ. 1400 γρ.	2	60°C	2 ώρες 30 λεπτά	καλοψημένες	Τσιγαρίστε στο τηγάνι στο τέλος του μαγειρέματος sous-vide.
	Χοιρινά μάγουλα	650–800 γρ.	8 × 80–100 γρ. το καθένα	Περ. 1400 γρ.	2	85°C	8 ώρες	μαλακά	
	Χοιρινή κοιλιά (πανσέτα), με την πέτσα	500–600 γρ.	2 × 250–300 γρ. το καθένα, πάχους 4,5 εκ.	Περ. 1500 γρ.	2	80°C	7 ώρες	μαλακή	
	Χοιρινή σπάλα, χωρίς κόκαλο	800 γρ.	σε 2 κομμάτια, πάχους 4–5 εκ.	Περ. 1400 γρ.	2	85°C	12 ώρες	καλοψημένο, τόσο μαλακό που να κόβεται με το πιρούνι	Για να προσθέσετε γεύση, μαρινάρετε πριν το μαγείρεμα.
	Στήθος πάπιας	500–600 γρ.	2 × 250–300 γρ. το καθένα, πάχους 2,5–3 εκ.	Περ. 1200 γρ.	2	62°C	1 ώρα 30 λεπτά	σχεδόν ωμό	Τσιγαρίστε στο τηγάνι στο τέλος του μαγειρέματος sous-vide.
	Στήθος κοτόπουλου	500–600 γρ.	2 × 250–300 γρ. το καθένα, πάχους 2–3 εκ.	Περ. 1500 γρ.	2	72°C	1 ώρα 30 λεπτά	καλοψημένο	Αρωματίστε με μυρωδικά ή μπαχαρικά, ή μαγειρέψτε με την πέτσα, τσιγαρίζοντας το στο τηγάνι στο τέλος του μαγειρέματος sous-vide.
	Μπούτια κοτόπουλου	700–750 γρ.	4 × 180 γρ. το καθένα, πάχους 3 εκ.	Περ. 1400 γρ.	1–2	75°C	1 ώρα	καλοψημένα	Αν είναι με την πέτσα, τσιγαρίστε στο τηγάνι στο τέλος του μαγειρέματος sous-vide.
	Κοπανάκια (μπουτάκια) κοτόπουλου, με την πέτσα	600 γρ.	4 × 150 γρ. το καθένα, πάχους 4–5 εκ.	Περ. 1400 γρ.	1–2	75°C	1 ώρα 15 λεπτά	καλοψημένα	Αν είναι με την πέτσα, τσιγαρίστε στο τηγάνι στο τέλος του μαγειρέματος sous-vide.

Συνιστώμενοι χρόνοι και θερμοκρασίες μαγειρέματος

	Υλικό	Ποσότητα υλικού	Μέγεθος/πάχος	Ποσότητα νερού για τον κάδο	Απαιτούμενες σακούλες	Θερμοκρασία TM6	Χρόνος	Ψήσιμο	Συμβουλές
Ψάρια/ θαλασσινά	Ψάρι, μη λιπαρό (πescανδρίτσα/μπακαλιάρος)	800 γρ.	4 × 200 γρ. το καθένα, πάχους 2 εκ.	Περ. 1400 γρ.	2	60°C	1 ώρα	ψημένο όσο χρειάζεται	Το ψάρι για τις συνταγές sous-vide πρέπει να είναι ποιότητας sashimi, δηλαδή να μπορεί να φαγωθεί και ωμό, ή να έχει καταψυχθεί το λιγότερο στους -20°C για τουλάχιστον 24 ώρες. Συνιστούμε να αγοράζετε κατεψυγμένα ψάρια/θαλασσινά για μαγείρεμα sous-vide. Ξεπαγώστε πριν το μαγείρεμα.
	Ψάρι, λιπαρό (σολομός, με ή χωρίς πέτσα)	600 γρ.	4 × 150 γρ. το καθένα, πάχους 3 εκ.	Περ. 1450 γρ.	2	55°C	45 λεπτά	μέτριο	
	Γαρίδες, αποφλοιωμένες, μετρίου μεγέθους	350–380 γρ.	24 τεμάχια, 15 γρ. η κάθε μια	Περ. 1500 γρ.	2	62°C	30 λεπτά	ψημένες όσο χρειάζεται	
	Γαρίδες, αποφλοιωμένες και καθαρισμένες, μεγάλου μεγέθους	480–500 γρ.	16 τεμάχια, 30 γρ. η κάθε μια	Περ. 1660 γρ.	2	70°C	20 λεπτά	ψημένες όσο χρειάζεται	
	Πλοκάμια χταποδιού	500–800 γρ.	πάχους 2–2,5 εκ.	Περ. 1400 γρ.	1–2	82°C	7 ώρες.	ζουμερά και μαλακά	Χρησιμοποιήστε φρέσκο ή κατεψυγμένο χταπόδι. Το κατεψυγμένο θα έχει τρυφερή υφή, γιατί το κρέας του γίνεται πιο τρυφερό κατά το ξεπάγωμα.
Αυγά	Αυγά ποσέ	4–6	αυγά μεγέθους M (53–63 γρ. το καθένα)	Περ. 1400 γρ.	0	72°C	18–20 λεπτά	με μελάτο κρόκο	Καλύψτε τη μεζούρα με ένα κομμάτι λαδωμένη πλαστική μεμβράνη (μεγέθους 25 x 25 εκ.), σπάστε μέσα ένα αυγό, ενώστε τις άκρες και δέστε με ένα σπάγκο μαγειρέματος σε πουγκί. Επαναλάβετε για έως και 6 αυγά.
	Αυγά με την ιαπωνική μέθοδο Onsen (μαγειρεμένα σε χαμηλή θερμοκρασία, με το τσόφλι)	6	αυγά μεγέθους M (53–63 γρ. το καθένα)	Περ. 1850 γρ.	0	65°C	45 λεπτά	με ρευστό ασπράδι και μελάτο κρόκο	Τοποθετήστε ολόκληρα τα αυγά στο καλαθάκι. Μετά το τέλος του χρόνου μαγειρέματος, μεταφέρετε αμέσως σε μπολ με πάγο και νερό για να κρυσώσουν αμέσως.
Λαχανικά, σκληρά	Καρότα	300–600 γρ.	μήκους 15 εκ., Ø 2 εκ.	Περ. 1500 γρ.	1–2	85°C	45 λεπτά		Σοτάρετε στο τέλος του μαγειρέματος για λίγα λεπτά, για να τα γλασάρετε στο ζουμί τους.
	Παντζάρια	600 γρ.	Ø 4–5 εκ. το καθένα	Περ. 1300 γρ.	1	85°C	3 ώρες		Αν τα παντζάρια σας είναι πολύ μεγάλα, κόψτε τα στη μέση.

Συνιστώμενοι χρόνοι και θερμοκρασίες μαγειρέματος

	Υλικό	Ποσότητα υλικού	Μέγεθος/πάχος	Ποσότητα νερού για τον κάδο	Απαιτούμενες σακούλες	Θερμοκρασία TM6	Χρόνος	Ψήσιμο	Συμβουλές
Λαχανικά, τρυφερά	Φρέσκα φασολάκια	300–600 γρ.	κανονικά ή πλατιά	Περ. 1500 γρ.	1–2	85°C	45 λεπτά		Για να μαγειρέψετε τα λαχανικά, προσθέστε απλά αλάτι, τριμμένο πιπέρι και φρέσκα αρωματικά βότανα, καθώς και ελαιόλαδο ή βούτυρο στη σακούλα πριν το μαγείρεμα. Θα έχετε ένα εκπληκτικό συνοδευτικό για το κυρίως πιάτο σας.
	Μανιτάρια	250 γρ.	Ø 3–5 εκ.	Περ. 1500 γρ.	1–2	59°C	1 ώρα		
	Μελιτζάνες	320–360 γρ.	2 × 160–180 γρ. η κάθε μια, σε φέτες των 1,5–2 εκ.	Περ. 1500 γρ.	1–2	85°C	2 ώρες		Για καπνιστή γεύση, ψήστε στο γκριλ στο τέλος του μαγειρέματος sous-vide.
	Σπαράγγια	500 γρ.	Ø 1,5 εκ.	Περ. 1500 γρ.	1–2	82°C	15 λεπτά		Είναι ιδανικά ως συνοδευτικό αυγών ποσέ sous-vide.
Φρούτα, σριχτά	Αχλάδια, ώριμα	600 γρ.	4 × 150 γρ. το καθένα, κομμένα στη μέση	Περ. 1600 γρ.	2	80°C	1 ώρα 30 λεπτά		Για μια διαφορετική γεύση, προσθέστε μπαχαρικά και μαγειρέψτε μέσα σε γλυκό κρασί, ρούμι ή χυμό φρούτων. Σερβίρετε με παγωτό ή κρέμα κάσταρντ.
	Ανανάς	400 γρ.	4 φέτες × 100 γρ. η κάθε μια, πάχους 2 εκ.	Περ. 1500 γρ.	1	85°C	45 λεπτά		Βλ. συμβουλή για "Αχλάδια, ώριμα" πιο πάνω
Φρούτα, μαλακά	Βερίκοκα	300–350 γρ.	3, κομμένα στη μέση, Ø 5 εκ.	Περ. 1400 γρ.	1	80°C	1 ώρα		Βλ. συμβουλή για "Αχλάδια, ώριμα" πιο πάνω
	Μπανάνες	400 γρ.	4 x 100 γρ. η κάθε μια, Ø 3 εκ.	Περ. 1500 γρ.	1	68°C	20 λεπτά		Βλ. συμβουλή για "Αχλάδια, ώριμα" πιο πάνω