

## TIEMPOS DE COCCIÓN A BAJA TEMPERATURA

### MARISCOS

Alimento	Temperatura	Tiempo
Almejas	90 °C	2 min
Berberechos	90 °C	2 min
Mejillones	90 °C	2 min
Navajas	65 °C	5 min
Ostras	85 °C	4 min
Pulpo	77 °C	5 hs

### PESCADOS

Alimento	Temperatura	Tiempo
Atún	50 °C	11 min
Bacalao	65 °C	30 min
Caballa	55 °C	13 min
Lubina	60 °C	12 min
Merluza	60 °C	12 min
Rape	60 °C	12 min
Salmón	65 °C	14 min
Sepia	64 °C	10 hs

### CARNES

Alimento	Temperatura	Tiempo
Aguja de cerdo	65 °C	16 hs
Carré de cordero	60 °C	35 min
Carrillera de cerdo	80 °C	8 hs
Carrillera de ternera	80 °C	14 - 18 hs
Chuleta de cerdo	65 °C	1 hs
Cochinillo entero	80 °C	12 hs
Codillo de cerdo	80 °C	10 hs
Codorniz	65 °C	1 hs
Codorniz en escabeche	90 °C	3 hs
Conejo	80 °C	1 hs
Costillar de cerdo	80 °C	18 hs
Costillar de ternera	70 °C	12 hs
Fois gras	65 °C	30 min
Hamburguesa	65 °C	25 min
Jarrete de ternera	80 °C	16 hs
Lengua de ternera	80 °C	8 hs
Magret de pato	65 °C	50 min
Manitas de cerdo	80 °C	18 hs
Mollejas de ternera	82 °C	8 hs
Morro y orejas de cerdo	80 °C	18 hs
Muslo de pato	80 °C	8 - 10 hs
Muslo de pavo	75 °C	4 hs
Muslo de perdiz	80 °C	6 hs
Muslo de pichón	80 °C	2 hs 30 min
Muslo de pollo	80 °C	2 hs
Paletilla de cabrito	80 °C	10 hs
Paletilla de cerdo	80 °C	18 hs
Paletilla de cordero	75 °C	7 hs
Pechuga de pichón	65 °C	15 min
Pechuga de pollo	65 °C	35 min
Rabo de toro	82 °C	8 hs

### VERDURAS

Alimento	Temperatura	Tiempo
Acelga	85 °C	15 min
Ajo confitado	85 °C	1 hs
Ajo tierno	85 °C	10 - 25 min
Alcachofa	85 °C	25 - 45 min
Boniato	90 °C	50 min
Calabacín	85 °C	15 min
Calabaza	85 °C	12 min
Cebolleta	85 °C	30 min
Champiñones	85 °C	15 min
Coliflor	85 °C	40 min
Espárragos blancos	85 °C	40 min
Espárragos verdes	85 °C	24 min
Espinacas	85 °C	15 min
Guisantes congelados	85 °C	15 min
Habas congeladas	85 °C	20 min
Nabo	85 °C	20 - 40 min
Patata entera	85 °C	3 hs
Patata rodajas	85 °C	25 min
Patata guarnición	90 °C	50 min
Pimiento	80 °C	85 °C
Rábanos	85 °C	5 min
Remolacha	85 °C	2 min
Zanahoria	85 °C	50 min

### FRUTAS

Alimento	Temperatura	Tiempo
Caqui	83 °C	35 min
Cereza	83 °C	20 min
Ciruela	65 °C	20 min
Coco	83 °C	40 min
Higos	63 °C	40 min
Kiwi	80 °C	20 min
Manzana	80 °C	12 min
Melocotón	80 °C	45 min
Melón	65 °C	20 min
Naranja confitada	65 °C	2 hs
Papaya	64 °C	45 min
Pera	83 °C	1 hs
Piña	80 °C	30 min
Plátano	65 °C	20 min
Sandía	65 °C	20 min

### NOTAS:

Estos tiempos son orientativos y sirven como punto de partida para empezar a cocinar con sous vide. Según el grosor del corte del alimento y preferencias personales podría ser necesario ajustar estos tiempos.

Por eso se recomienda tomar nota de tiempos y temperaturas como futura referencia.