



CUK
by GADNIC

CALENTADOR RONER
SOUS VIDE *URANO*

RECETARIO

RONER001

HUEVO POCHE SUAVE

Ingredientes

- 1 huevo (temperatura ambiente)
- 1 cuenco grande de agua helada
- Salsa de soja japonesa (a gusto)



Preparación

1. Bloquee el circulador en el recipiente de agua. Establezca la temperatura en 143,6 ° F (62 ° C).
2. Ponga agua a hervir en otra olla. Agregue el huevo y cocine por 3 minutos. Retire del agua y sumerja en agua helada inmediatamente durante 1 minuto.
3. Coloque el huevo en la bolsa con cierre de vacío. Selle con el sellador al vacío.
4. Cuando el agua alcance la temperatura deseada, coloque la bolsa en el baño de agua y cocine por 45 minutos.
5. Saque el huevo de la bolsa. Rompa con cuidado la cáscara en el extremo más ancho del huevo. Coloque el huevo en un bol y sívalo con salsa de soja japonesa.

SALSA DE MANZANA

Ingredientes

- Rinde aproximadamente 2 tazas
- 5 manzanas medianas.
- 1/3 de taza de azúcar rubia.
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1 cucharadita de jugo de limón



Preparación

1. Quite el corazón, pele y corte las manzanas en trozos pequeños.
2. Llene el baño de agua. Ajuste la temperatura de la máquina de sous vide a 180 ° F (82°C)
3. Coloque todos los ingredientes en una bolsa apta para alimentos y selle la bolsa al vacío.
4. Coloque la mezcla de manzana en el baño de agua y cocine al vacío durante 1/2 hora.
5. Saque la bolsa del baño María y déjela enfriar un poco. Vierta la mezcla en un procesador de alimentos y haga puré hasta que quede suave.

CHOCLO CON MANTEQUILLA

Ingredientes

- 4 choclos, pelados y limpios.
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharadita de sal marina



Preparación

1. Llene el contenedor con agua. Ajuste la temperatura de su máquina de sous vide a 84°C.
2. Coloque el choclo con la mantequilla en una bolsa apta para alimentos y selle la bolsa al vacío. Asegúrese de que los choclos estén alineadas uno al lado del otro y no apilados. Utilice varias bolsas si es necesario.
3. Coloque el choclo en el agua y cocine al vacío durante 1-3 horas.
4. Saque el choclo de la bolsa. Espolvorear con sal marina y servir.

CHUTNEY DE DURAZNO Y MANGO

Ingredientes

- 1 1/2 tazas de duraznos sin carozo y finamente picados
- 1 1/2 tazas de mango sin carozo y finamente cortado en cubitos.
- 1/2 cebolla roja, picada
- 1/3 taza de cilantro fresco picado
- 1 cucharadita de sal marina
- 1/2 taza de azúcar granulada
- 1/3 taza de vinagre blanco
- 1/2 cucharadita de té de comino molido
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1/2 cucharadita de jengibre
- 1 pimienta jalapeño mediano, sin carozo y cortado en cubitos



Preparación

1. Llene el baño de agua con agua. establezca la temperatura de la máquina de sous vide (cocción al vacío) en 183 ° F (83,8 ° C).
2. Vierta el vinagre blanco en un tazón grande. Agregue el azúcar, la sal, el comino, la canela y el jengibre hasta que se disuelvan.
3. Coloque los duraznos cortados en cubitos, los mangos, el pimienta rojo, los chiles jalapeños, la cebolla roja y el cilantro en una bolsa grande con cierre apta para alimentos. Viértalo en la mezcla de vinagre. Baje lentamente la bolsa al agua usando el método de desplazamiento de agua; el aire saldrá de la bolsa. continúe bajando la bolsa hasta que esté aproximadamente a 2,5 cm de estar completamente sumergida. Una vez que la bolsa se haya bajado, ciérrala con los dedos.
4. Cocine al vacío durante 75-90 minutos.

MAHI-MAHI CON CHUTNEY DE DURAZNO Y MANGO.

Ingredientes

- 4 (4-6 onzas) filetes de pescado mahi-mahi. 1" de espesor.
- 1 cucharadita de sal marina.
- 1/2 cucharadita de pimienta negra recién molida.



Preparación

1. Llene el baño de agua con agua. Ajuste la temperatura de la máquina al vacío a 57,2°C.
2. Coloque los filetes de mahi-mahi en una bolsa apta para alimentos y selle la bolsa al vacío. Asegúrese de que el pescado esté alineado uno al lado del otro y no apilado ni amontonado. Utilice varias bolsas si es necesario.
3. Coloque el mahi-mahi en el baño de agua y cocine al vacío durante 45 minutos.
4. Saque el mahi-mahi de la bolsa y espolvoree con sal y pimienta.
5. Para servir, coloque el filete de mahi-mahi en cada plato y vierta el chutney de melocotón y mango sobre el pescado.

CAMARONES Y SALSA DE PALTA

Ingredientes

Ingredientes

- 450 gr de camarones medianos crudos pelados y desvenados.
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 paltas medianas peladas, sin carozo y en cubos
- 3 tomates medianos en cubitos
- 1/2 cucharadita de sal marina
- 2 chiles jalapeños medianos sin corazón y picados.
- 1/2 taza de cilantro picado
- Jugo de 2 limas medianas.



Preparación

1. Llene el baño de agua con agua. Establezca la temperatura de la máquina de sous vide (cocción al vacío) en 140 ° F (60 ° C).
2. Coloque los camarones y el aceite de oliva en una bolsa apta para alimentos y selle la bolsa al vacío.
3. Coloque los camarones al baño maría y cocine al vacío durante 30 minutos.
4. Saque los camarones de la bolsa y córtelos en 2-3 trozos.
5. Combine todos los ingredientes y mezcle en un tazón grande para mezclar.
6. Deje marinar la salsa, en el refrigerador, durante 10-15 minutos antes de servir.

ALITAS DE POLLO CON SALSA BUFFALO

Ingredientes

- 900 gr de alitas de pollo enteras
- ½ Taza de manteca
- 1 Taza de salsa picante (Agregue ½ taza más si le gusta muy picante)
- 1 Cucharadita de té de salsa Worcestershire
- 1 Cucharadita de té de sal de ajo
- 1 Cucharadita de té de pimienta negra molida fresca
- ½ Taza de harina común



Preparación

1. Corte las alas de pollo en 3 partes (conserve las patitas y la parte media y descarte las puntas)
2. Llene el compartimento de agua con agua y establezca la temperatura de la máquina de sous vide en 176 ° F (80 ° C).
3. Coloque las alitas de pollo en una bolsa apta para alimentos y selle la bolsa. Asegúrese de que los ingredientes estén alineados y no amontonados unos sobre otros. Utilice varias bolsas si fuera necesario.
4. Coloque la/las bolsas en el agua y cocine al vacío por 3 horas.
5. Para hacer la salsa Búfalo, derrita la manteca en una olla mediana a fuego medio. Agregue los ingredientes restantes excepto la harina y cocine en fuego muy bajo por 10 minutos, removiendo cada tanto.
6. Prepare una olla alemana de cocción rápida o una freidora con aceite y pre caliente el aceite a 350 F (176.6 C)
7. Retire las alitas de la bolsa y séquelas con toallas de papel.
8. Pase las alitas por la harina. Retire el exceso de harina y fría el pollo en el aceite a 350 F (176.6 C) por 8 a 10 minutos.
9. Retire y coloque las alitas sobre toallas de papel para sacar el exceso de aceite y finalmente imprégnelas con la salsa Búfalo.

SALMON CON EDAMAME Y SUCCOTASH DE MAIZ

Ingredientes

- ½ Taza de sal kosher (sal pura)
- 8 Tazas de agua
- 4 Tazas de cubos de hielo
- 4 Filets de salmón de entre 115 gr y 170 gr cada uno (sin piel)
- ¼ Taza de aceite de oliva, dividida
- 1 Cebolla morada mediana cortada en cubitos
- 1 Morrón rojo mediano descorazonado y cortado en cubitos
- 2 Dientes de ajo picados
- 3 Tazas de choclo congelado
- 3 Tazas de chauchas de soja
- 2 Cucharaditas de té de sal
- 1 Cucharadita de té de pimienta molida fresca
- 3 Cucharadas soperas de perejil fresco



Preparación

1. Prepare la salmuera colocando la sal, el agua y los cubos de agua en un recipiente grande. Mezcle hasta que la sal este completamente disuelta. Agregue el salmón y cubra con film. Coloque en la heladera y deje actuar la salmuera entre 20 y 60 minutos.
2. Llene el recipiente de agua con agua. Establezca la temperatura de la máquina de sous vide en 126 ° F.
3. Retire el salmón y páselo por agua fría.
4. Coloque los filetes de salmón y 2 cucharadas soperas de aceite de oliva en una bolsa apta para alimentos y selle la bolsa al vacío.
5. Coloque el salmón al baño María y cocine al vacío durante 30 minutos.
6. Hacer el succotash calentando el aceite de oliva restante en una sartén mediana a fuego medio. Agregue la cebolla, el pimienta rojo y el ajo y cocine hasta que estén tiernos, aproximadamente 5 minutos a 82.°C .Agregue el maíz y el edamame y cocine por otros 8-10 minutos, revolviendo con frecuencia. Agregue sal, pimienta y perejil fresco. Remueve y retire del fuego.
7. Retire el salmón del baño María.
8. Para servir, coloque un filet de salmón en cada plato y vierta un poco de edamame y succotash de maíz sobre el salmón.

BIFE CON MANTEQUILLA DE HIERBAS

Ingredientes

- 4 filetes (lomo, solomillo, costilla u otro filete deshuesado), de 2,5 cm de espesor
- 1/2 taza de manteca blanda
- 3 cucharadas de cebollas frescas picadas
- 1 cucharada de romero fresco picado
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 2 cucharadas de aceite con punto de calentamiento alto tales como aceite de maní, girasol, maíz o vegetal.
- 1 cucharadita de sal marina
- 1/2 de cucharadita de pimienta negra recién molida.



Preparación

1. Llene el baño de agua con agua. Configure la temperatura de la máquina de sous vide a 134 ° F (56,6 ° C) para un punto jugoso (medium rare). Si desea una cocción diferente, consulte el Apéndice A.
2. Coloque los bifos en una bolsa apta para alimentos y selle la bolsa al vacío. Asegúrese de que los bifos estén alineados uno al lado del otro y no apilados. Utilice varias bolsas si es necesario.
3. Coloque los bifos a baño María y cocine al vacío durante un mínimo de 1 hora.
4. Prepare la mezcla de manteca compuesta mezclando la manteca blanda, las cebolletas frescas, el romero y el jugo de limón en un tazón pequeño. Forme un cilindro largo de aproximadamente 4 cm de diámetro. Enrolle la manteca en un film de plástico y retuerza los extremos. Coloque en el refrigerador para que la manteca se endurezca.
5. Retire los bifos de la bolsa y séquelos con una toalla de papel.
6. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego alto. Dore el bife en la sartén durante unos 45-60 segundos por lado.
7. Retire el bife de la sartén y espolvoree con sal y pimienta.
8. Saque la manteca compuesta del refrigerador y retire la envoltura de plástico. Corte la manteca en rodajas de aproximadamente 1 cm.
9. Coloque cada bife en un plato y cubra con la manteca compuesta. Sirva.

EL BIFE PERFECTO

Ingredientes

- 1 bistec de 1 "de grosor (tiras de león, solomillo, ojo de bife u otro bistec deshuesado)
- 1 cucharada de aceite con un alto punto de humo (como aceite de maní, girasol, maíz, vegetales o cártamo)
- 1 cucharada de manteca
- 1/2 cucharadita de sal marina
- 1/4 cucharadita de pimienta negra recién molida



Preparación

1. Llene el baño de agua con agua. Configure la temperatura de la máquina de sous vide a 134 ° F (56,6 ° C) para un punto jugoso (medium rare). Si desea una cocción diferente para el bife, consulte el Apéndice A.
2. Coloque el bife en una bolsa apta para alimentos y selle la bolsa al vacío.
3. Coloque el bife al baño María y cocine al vacío durante un mínimo de 1 hora. Para bifos más gruesos, consulte el Apéndice A. No se preocupe si el bife se cocina por demasiado tiempo, ya que es imposible cocinar sobre cocinarlo; una vez que el corazón del bife alcance la temperatura del agua, se mantendrá allí.
4. Saque el bife de la bolsa y séquelo con una toalla de papel.
5. Caliente el aceite en una sartén mediana a fuego alto. Dore el bife en la sartén durante unos 45-60 segundos por lado. Mientras el bife se está dorando, agregue la manteca a la sartén y utilice una cuchara para rociar la manteca derretida sobre el bistec.
6. Retire el bife de la sartén y espolvoree con sal y pimienta.
7. Deje reposar durante 3-4 minutos. Sirva.

BIFE DE TERNERA CON SALSA DE VINO TINTO

Ingredientes

- 1 bife de ternera de 350 g
- 4 champiñones (en rodajas)
- 10 g de manteca
- 1 cebolla roja
- 1 cucharada de harina
- Sal marina (al gusto)
- Pimienta negra molida (al gusto)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 300 ml de Caldo de carne
- 150 ml de vino tinto
- Romero seco (a gusto)



Preparación

1. Bloquee el circulador en el recipiente de agua. Configure la hora y la temperatura.
2. Frote la carne con los condimentos. Ponga en la bolsa de cierre al vacío. Selle con el sellador al vacío.
3. Cuando el agua alcance la temperatura deseada, coloque la bolsa en el baño de agua. Cocine por 2 horas.
4. En una cacerola, rehogue la manteca, la cebolla morada y agregue la harina. Incorpore los ingredientes de la salsa y los champiñones. Cocine hasta que la salsa esté espesa.
5. Saque la carne de la bolsa. Dore ambos lados con un soplete o en una sartén caliente. Sirva con la salsa de vino tinto.

COSTILLAS DE CORDERO

Ingredientes

- 1 costillas de cordero (450 g)
- 1 diente de ajo (en rodajas)
- 100 g de aceite de oliva
- 5g de tomillo
- Pimienta negra (al gusto)
- Sal marina (al gusto)
- 2 cucharadas de miel



Preparación

1. Bloquee el circulador en el recipiente de agua. Ajuste la temperatura a 144 ° F (60 ° C).
2. Caliente bien el aceite de oliva. Agregue las rodajas de tomillo y ajo. Cocine por 1 minuto a fuego lento. Dejar de lado.
3. Caliente nuevamente la sartén con aceite de oliva hasta que esté bien caliente. Dorar el cordero a fuego alto durante 2-3 minutos hasta que esté dorado. Deje enfriar.
4. Cubra el cordero con el aceite de oliva del paso 2 y luego colóquelo en la bolsa con cierre al vacío. Selle con el sellador al vacío.
5. Cuando el agua alcance la temperatura deseada, coloque la bolsa en el baño de agua. Cocine por 1 hora.
6. Saque el costillar de cordero de la bolsa y séquelo. Dórelo nuevamente en una sartén caliente y sirva.

CHULETA DE CERDO A LA NARANJA

Ingredientes

- 1/3 taza de salsa hoisin
- 1/4 taza de jugo de naranja recién exprimido
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 1 cucharadita de salsa sriracha
- 1 clve de ajo picado
- 4 chuletas de lomo de cerdo deshuesadas de 1" de grosor.
- 1 cucharada de aceite con un alto punto de humo (como aceite de maní, girasol, maíz, vegetal o cártamo)



Preparación

1. Haga la marinada en un tazón mediano mezclando la salsa hoisin, jugo de naranja, salsa de soja, miel, aceite de sésamo, salsa sriracha y ajo.
2. Llene el baño de agua con agua. Ajuste la temperatura de la máquina al vacío a 140°F (60°C).
3. Coloque las chuletas de cerdo en una bolsa apta para alimentos y selle la bolsa al vacío. Asegúrese de que las chuletas estén alineadas una al lado de la otra y no apiladas o apiladas. Utilice varias bolsas si es necesario.
4. Coloque la carne de cerdo al baño maría y cocine al vacío durante 2 horas.
5. Corte las bolsas y, con unas tenazas, saque las chuletas de cerdo de la bolsa. Sécalos con una toalla de papel.
6. Coloque el aceite en una sartén grande a fuego alto. Dorar las chuletas de cerdo en el skillter durante unos 45-60 segundos por lado.

TIEMPOS DE COCCIÓN

	COCCION	OBJETIVO	TEMPERATURA
	CRUDO	120	49
	JUGOSO	134	56.5
TERNERA- CORDERO	A PUNTO	140	60
	MEDIO COCIDO	150	65.5
	MUY COCIDO	160 y +	71 y +
	JUGOSO	134	56.5
CERDO	A PUNTO	140	60
	MUY COCIDO	160 y +	71 y +
AVES (CARNE BLANCA)	A PUNTO	140-146	60-63
PATO (CARNE BLANCA)	JUGOSO	134	56.5
AVES (CARNE OSCURA)	BIEN COCIDO	176	80
	CRUDO	116	47
PESCADO- MARISCOS	JUGOSO	126	52
	A PUNTO	140	60
VEGETALES Y FRUTAS		183-190	84-87
	COCIDOS BLANDOS	147 o 167	64 o 75
HUEVOS	COCIDO DURO	160	71
	REVUELTOS	167	75
	PASTEURIZADOS	135	57