



GUÍA DE COCÇÃO SOUS-VIDE

Produto	Temperatura	Tempo
PEIXES		
Arraia	55 °C / 131 °F	12'
Atum	50 °C / 122 °F	11'
Bacalhau	65 °C / 149 °F	30'
Barriga de atum	50 °C / 122 °F	8'
Cavala	55 °C / 131 °F	13'
Chicharro	55 °C / 131 °F	18'
Enguia	59 °C / 138 °F	10'
Esturjão	61 °C / 142 °F	16'
Fígado de tamboril	65 °C / 149 °F	3h 15'
Linguado	56 °C / 133 °F	20'
Lula	65 °C / 149 °F	25'
Lula pequena	55 °C / 131 °F	7'
Mero	55 °C / 131 °F	14'
Peixe-espada	50 °C / 122 °F	12-15'
Pescada	60 °C / 140 °F	12'
Robalo	60 °C / 140 °F	12'
Salmão	65 °C / 149 °F	14'
Salmonete	55 °C / 131 °F	5'
Sépie	64 °C / 147 °F	10h
Tamboril	60 °C / 140 °F	12'
FRUTOS DO MAR		
Amêijoas	90 °C / 194 °F	2'
Berbigões	90 °C / 194 °F	2'
Carabineiro	65 °C / 149 °F	7'
Lingueirões	65 °C / 149 °F	5'
Mexilhão	90 °C / 194 °F	2'
Mexilhão da rocha	80 °C / 176 °F	3'
Ostras	85 °C / 185 °F	4'
Polvo	77 °C / 171 °F	5h
CARNES		
Agulha de porco	65 °C / 149 °F	16h
Bochecha de porco	80 °C / 176 °F	8h
Bochecha de vitela	80 °C / 176 °F	14-18'
Carré de cordeiro	60 °C / 140 °F	35'
Chateaubriand	60 °C / 140 °F	45'
Codorniz recheada	65 °C / 149 °F	1h
Coelho	80 °C / 176 °F	1h
Coelho em terrina	74 °C / 165 °F	12h
Coração de vitela	80 °C / 176 °F	24h
Costela de porco	80 °C / 176 °F	18h



GUÍA DE COCÇÃO SOUS-VIDE

Produto	Temperatura	Tempo
Costela de vitela	70 °C / 158 °F	12h
Costeleta de porco	65 °C / 149 °F	1h
Costeleta de vitela o rib-eye	<i>Ver receta</i>	<i>Ver receta</i>
Coxa de frango	80 °C / 176 °F	2h
Coxa de galinha	68 °C / 154 °F	1h
Coxa de pato	80 °C / 176 °F	8-10h
Coxa de perdiz	80 °C / 176 °F	6h
Coxa de peru	75 °C / 167 °F	4h
Coxa de pinto	80 °C / 176 °F	2h 30'
Escabeche de codorna	90 °C / 194 °F	3h
Fígado de vitela	65 °C / 149 °F	1h
Focinho - orelha de porco	80 °C / 176 °F	18h
Foie gras	65 °C / 149 °F	30'
Galinha	62 °C / 144 °F	1h 30'
Hambúrguer	65 °C / 149 °F	25'
Joelho de porco	80 °C / 176 °F	10h
Leitão inteiro	80 °C / 176 °F	12h
Língua de vitela	90 °C / 194 °F	8h
Lombinho (ao ponto) - 220 gr 4 cm	70 °C / 158 °F	15'
Lombinho (bem passada) - 220 gr 4 cm	70 °C / 158 °F	20'
Lombinho (mal passada) - 220 gr 4 cm	70 °C / 158 °F	10'
Lombinho (muito mal passada) - 220 gr 4 cm	70 °C / 158 °F	8'
Magret de pato	65 °C / 149 °F	50'
Magret de pato cruzado	65 °C / 149 °F	25'
Mãozinhas de porco	80 °C / 176 °F	18h
Moelas de vitela	82 °C / 180 °F	8h
Moelas de vitela	80 °C / 176 °F	16h
Pá de cabrito	80 °C / 176 °F	10h
Pá de cordeiro	80 °C / 176 °F	18h
Panceta de porco	80 °C / 176 °F	10h
Papada de porco	80 °C / 176 °F	18h
Peito de frango	65 °C / 149 °F	35'
Peito de frango do campo	65 °C / 149 °F	50'
Peito de galinha	62 °C / 144 °F	1h 30'
Peito de pinto	65 °C / 149 °F	15'
Pescoço de cordeiro	80 °C / 176 °F	16h
Rabo de porco	82 °C / 180 °F	8h
Rabo de touro	82 °C / 180 °F	8h
Refogado de boi	80 °C / 176 °F	16h
Rins de vitela	85 °C / 185 °F	1h 30'
Terrina de bacon e costelas de coelho	65 °C / 149 °F	12'
Tripa de vitela	82 °C / 180 °F	8h



GUÍA DE COCÇÃO SOUS-VIDE

Produto	Temperatura	Tempo
VERDURAS		
Abóbora	85 °C / 185 °F	12-15'
Abobrinha	85 °C / 185 °F	14-15'
Abobrinha baby	85 °C / 185 °F	20'
Acelga	85 °C / 185 °F	15'
Aipo	85 °C / 185 °F	30'
Alcachofra	85 °C / 185 °F	25-45'
Alho açucarado	85 °C / 185 °F	1h
Alho mole	85 °C / 185 °F	10-25'
Batata acompanhamento	90 °C / 194 °F	50'
Batata inteira	85 °C / 185 °F	3h
Batata laminada 1 cm	85 °C / 185 °F	25'
Batata-doce	90 °C / 194 °F	50'
Beterraba	85 °C / 185 °F	2'
Cebolinha	85 °C / 185 °F	30'
Cenoura	85 °C / 185 °F	45-55'
Cenoura baby	85 °C / 185 °F	16-20'
Chirivia	85 °C / 185 °F	10'
Cogumelos	85 °C / 185 °F	15'
Colinabo	85 °C / 185 °F	16'
Couve-flor	85 °C / 185 °F	40'
Erva-doce	85 °C / 185 °F	50'
Ervilhas congeladas	85 °C / 185 °F	15'
Espargos brancos	85 °C / 185 °F	40'
Espargos verdes	85 °C / 185 °F	24'
Espinafres	85 °C / 185 °F	15'
Favas congeladas	85 °C / 185 °F	20'
Marmelo	85 °C / 185 °F	45'
Nabo	85 °C / 185 °F	20-40'
Nabo preto	85 °C / 185 °F	20-25'
Pak choi	85 °C / 185 °F	6'
Pimento vermelho	80 °C / 176 °F	50'
Rabanetes	85 °C / 185 °F	5'
Ruibarbo	61 °C / 142 °F	1h
Salsifi	85 °C / 185 °F	14'
FRUTAS ET OUTROS		
Água de Granada	80 °C / 176 °F	30'
Ameixa	65 °C / 149 °F	20'
Ananás	80 °C / 176 °F	30'
Banana	65 °C / 149 °F	20'
Cerejas	83 °C / 181 °F	20'
Coco	83 °C / 181 °F	40'

**GUÍA DE COCÇÃO SOUS-VIDE**

Produto	Temperatura	Tempo
Dióspiros	83 °C / 181 °F	35'
Figos	63 °C / 145 °F	40'
Kiwi	80 °C / 176 °F	20'
Laranja açucarada em calda (escaldada previamente)	65 °C / 149 °F	2h
Maçã	85 °C / 185 °F	12'
Melancia	65 °C / 149 °F	20'
Melão	65 °C / 149 °F	20'
Molho inglês	83 °C / 181 °F	20'
Papaia	64 °C / 147 °F	45'
Pera em puré	83 °C / 181 °F	1h
Pêssego em calda	80 °C / 176 °F	45'
Sumo de framboesa	65 °C / 149 °F	45'