

RECETA

BACALAO COCINADO A BAJA TEMPERATURA

200g (1 ración) de bacalao fresco o
desalado
sal
aceite
pimienta

Eneldo, estragón o cebollino

ELABORACIÓN

Se sumerge el bacalao en una
salmuera (100g sal/1 litro de agua)
durante 20 min.

Se seca bien y se envasa al vacío con
un poquito de aceite, pimienta y la
hierba aromática que vayamos a
utilizar.

Se cocina sumergido en agua a 55°C
durante 10min.

Se sirve tal cual o acompañado de
una salsa, por ejemplo, salsa verde.

REFERENCIAS

1. Baldwin, D. E. (2012). Sous vide cooking: A review. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 1, 15e30.
2. Anu Nuora, Vic Shao-Chih Chiang, Amber M. Milan, Marko Tarvainen, Shikha Pundir, Siew-Young Quek, Greg C. Smith, James F. Markworth, Markku Ahotupa, David Cameron-Smith, Kaisa M. Linderborg (2015). The impact of beef steak thermal processing on lipid oxidation and postprandial inflammation related responses. *Food Chemistry* 184: 57–64.
3. C. Iborra-Bernad, A. Tárrega, P. García-Segovia, J. Martínez-Monzó (2014). Advantages of sous-vide cooked red cabbage: Structural, nutritional and sensory aspects. *LWT - Food Science and Technology* 56: 451e460.



Escuela de Enfermería
"Salus Infirmorum"
C/ Ancha 29, 11001, Cádiz
www.salusinfirmorum.uca.es

Técnica Sous vide

COCCIÓN AL VACÍO Y A BAJA TEMPERATURA



<http://www.notengothermomix.es>

LA
CIENCIA
SE COME

 UCA | Universidad
de Cádiz

DEFINICIÓN

La técnica "sous vide" utiliza los alimentos envasados al vacío en recipientes especiales y los cocina en agua a temperatura controlada, normalmente por debajo de la normal de cocción



BENEFICIOS DE LA TÉCNICA

- Elimina la formación de sabores indeseables debidos a procesos de oxidación.
- Previene la pérdida por evaporación de compuestos de valor nutricional
- Al permitir que el calor se transmita eficientemente desde el agua de cocción a la bolsa, se minimiza el riesgo de contaminación durante el almacenamiento.

GUÍA BÁSICA DE TEMPERATURAS Y TIEMPOS



Lomo
medio hecho

62° 60min.



Filete
medio hecho

58° 60min.



Pechuga

65° 60min.



Porción 200g

55° 10min.



Poché

62° 60min.



85° 60min.

¿QUÉ DICE LA CIENCIA SOBRE ESTA TÉCNICA Y LA DIABETES?

A continuación podemos ver algunas evidencias científicas que demuestran los beneficios de esta técnica en una alimentación saludable:

La col roja conserva mejor sus propiedades antioxidantes cuando es cocinada al vacío y baja temperatura

La carne de vacuno cocinada al vacío y a baja temperatura induce una menor oxidación de lípidos una vez ingerida