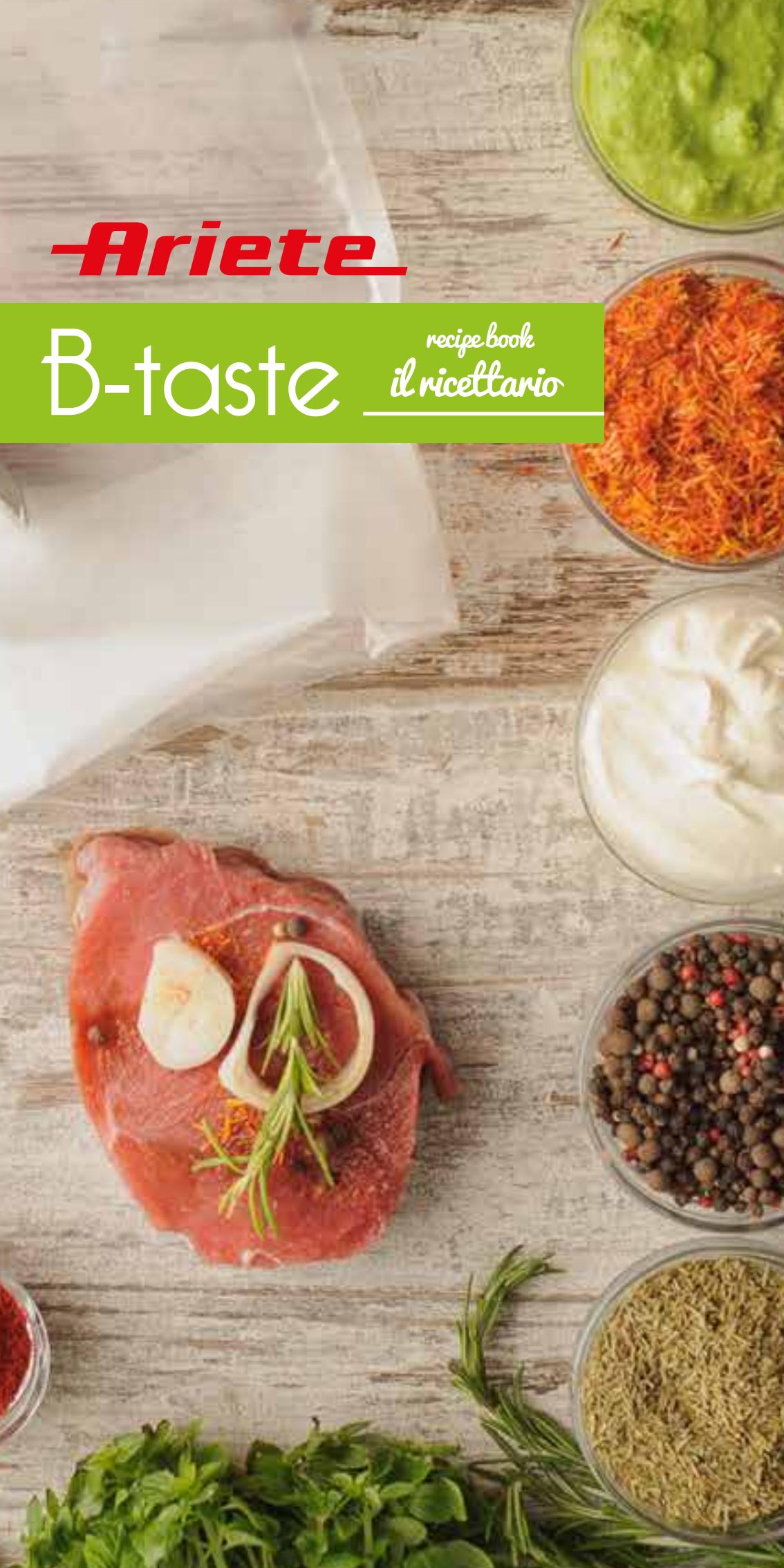


**Ariete**

B-taste *recipe book*  
*il ricettario*





# Indice-Index-Index-Index-Índice

- pag 02 } Introduzione-Introduction-Introduction-Einführung-Introducción  
pag 07 } Caratteristiche-Features-Caractéristiques-Merkmale-Características  
pag 10 } Ragù alla bolognese-Ragout bolognese-Ragoût bolognèse-Ragout Bolognese-  
Ragú a la boloñesa  
pag 12 } Ragù finto di verdure-Vegetables ragout-Ragoût de légumes-Gemüse-ragout-  
Falso ragú de verduras  
pag 14 } Spaghetti alla tarantina-Spaghetti alla tarantina-Spaghetti alla tarantina-Spaghetti Tarantiner  
Art-Espaguetis a la tarantina  
pag 16 } Orecchiette alle cime di rapa-Orecchiette with broccoli rabe-Orecchiette aux fanes de  
navets-Orecchiette mit Stangelkohl-Orecchiette con grelos  
pag 18 } Baccalà in olio cottura-Codfish cooked in oil-Morue confite à l'huile-Im Öl gegarten  
Kabeljau-Bacalao en aceite-cocción  
pag 20 } Calamari ripieni di Pasquale-Stuffed squids-Calamars farcis-Gefüllte Calamari-  
Calamares rellenos  
pag 22 } Polpo alla Luciana-Luciana-style octopus-Poulpe à la luciana-Oktopus auf Art von Santa  
Lucia- Pulpo Luciana  
pag 24 } Moscardini in guazzetto-Moscardini in guazzetto (musky octopus stew)-Moscardini in  
guazzetto (ragoût de pieuvre musquée)-Geschmorte Moschuskraken-Chipirones en salsa  
pag 26 } Cozze neutre-Mussels-Moules neutres-Muscheln-Mejillones neutros  
pag 28 } Il Bollito del Mori-Boiled meat-Bouilli classique-Das klassische "Bollito"-  
Cocido de carne clásico  
pag 30 } Entrecôte steccata al lardo-Entrecôte with lard-Entrecôte enroulée dans le lard-Entrecôte im  
Lardo-Mantel-Entrecot mechado con manteca de cerdo  
pag 32 } Filetto al pepe verde-Fillet with green pepper corn-Filet au poivre vert-Filet mit grünem  
Pfeffer-Solomillo a la pimienta verde  
pag 34 } Peposo alla fornacina-Peposo alla fornacina-Peposo à la fornacina-Peposo aus Impruneta-  
Peposo a la fornacina  
pag 36 } Il pulled pork di Giovanni-Giovanni's pulled pork-Le poulléd pork de Giovanni-Giovanni's  
Pulled Pork-El pulled pork de Giovanni  
pag 38 } Spiedini di pollo in salsa Teriyaki-Chicken skewers in Teriyaki sauce-Brochettes de poulet à la  
sauce Teriyaki-Hühnchen-Spieße in Teriyaki-Sauce-Pinchos de pollo en salsa Teriyaki  
pag 40 } Tonno del Chianti--Tonno del chianti-Tonno del chianti-Chianti-Thunfisch-  
Atún del Chianti (falso atún)  
pag 42 } Uovo 62-Egg 62-Œuf 62-Ei 62-Huevo 62  
pag 44 } Uovo in camicia-Poached egg-Œuf poché-Pochiertes Ei-Huevo escalfado  
pag 46 } Giardiniera-Giardiniera-Giardiniera-Giardiniera-Jardinera  
pag 48 } Crema pasticciata-Custard-Crème pâtissière-Konditorcreme (oder Vanillecreme)-  
Crema pastelera  
pag 50 } Creme Brûlée all'arancia-Orange Crème Brûlée-Crème Brûlée à l'orange-Crème brûlée mit  
Orangen-Aroma-Crème brûlée de naranja  
pag 52 } Panna Cotta al banche e pepe bianco-Panna Cotta with Bancha tea and white pepper-Panna  
Cotta au thé Bancha et au poivre blanc-Panna Cotta mit Bancha-Tee und weißem  
Pfeffer-Panna Cotta de té Bancha y pimienta blanca  
pag 54 } Pera al Vin Santo-Pear with vinsanto-Poire au vinsanto-Birnen im Vin santo-Pera al Vin Santo  
pag 56 } Ringraziamenti-Thanks-Merci-Besonderer Dank-Agradecimiento especial

## Legenda-Legend-Légende-Legende-Leyenda



Vantaggio

Added value

Valeur ajoutée

Wertschöpfung

Valor añadido



Contenitore

Bag or jar

Cuisson en sachet ou en bocal

Kochen im Vakuumbeutel oder im Weckglas®

Sobre o Cocción en tarro



Tempo/temperatura

Temperature and time

Température et temps

Temperatur und Kochzeit

Temperatura y Tiempo

# Che cos'è la cottura in bassa temperatura

## Vantaggi della cottura in bassa temperatura

La cottura in bassa temperatura è una tecnica sorprendente di cucina che permette di unire una serie di caratteristiche assolutamente uniche:

Questa tecnica è incredibilmente facile da realizzare. Una volta insacchettato gli alimenti o messi nei barattoli sarà il sous vide a cucinare per noi.

Questa tecnica è ad alto risparmio energetico; una volta che il sous vide ha raggiunto la temperatura di lavorazione la spesa energetica per mantenere la temperatura è bassissima.

Con questa tecnica vi trarrete dei veri Chef. Gli alimenti a base proteica come le carni, i pesci e le uova avranno sempre una cottura assolutamente perfetta.

Le cotture in bassa temperatura renderanno le vostre carni morbidi.

Questa tecnica è da un punto di vista dietologico molto salutare. All'interno degli alimenti rimane parecchia acqua, questo rende gli alimenti più succulenti e quindi si riduce di molto l'uso dell'olio e di altri grassi.

Le cotture in sous vide sono tecniche per persone che hanno poco tempo per cucinare. Una volta realizzate le preparazioni, senza doverle congelare, avranno tempi lunghissimi di vita in frigorifero (shelf life) e necessiteranno di pochissimi minuti per essere riportate in temperatura e servite.

Le cotture in sous vide sono delle cotture molto saporite, visto che gli alimenti sono rinchiusi all'interno di un contenitore protetto, non disperderanno mai i loro aromi. Essendo così saporite non avranno bisogno di tanto sale e tanti aromi per diventare buone. Questo le rende delle tecniche adatte a chi vuole tenere sotto controllo la propria pressione usando poco sale.

## In cosa consiste la cottura in bassa temperatura

Questa tecnica consiste nel mettere gli alimenti crudi, insieme ai vari ingredienti della ricetta all'interno di un contenitore di vetro o in una busta di plastica adatta alla cottura (in cui poi viene fatto il vuoto) e cotti all'interno di un bagno termico (che può essere una pentola piena d'acqua o un contenitore in plastica pieno d'acqua) riscaldato dal sous vide. Questo macchinario è composto da una resistenza termica e un sistema di riflusso dell'acqua. La sua caratteristica principale è quella di poter designare una temperatura assolutamente precisa e quindi cuocere in maniera assolutamente precisa

## Le proteine e la bassa temperatura.

Tutti i tessuti proteici hanno come caratteristica di essere composti da tante famiglie di proteine, queste a loro volta sono caratterizzate dal fatto che tendono a cuocere (denaturare) a temperature diverse. Ad esempio un filetto cotto al cuore a 48° risulterà molto al sangue, a 50° al sangue, a 55° ben cotto. La bassa temperatura ci permette di cuocere ad una temperatura molto precisa e quindi di selezionare quali proteine vogliamo realmente cuocere. Al contempo mantiene molto acqua all'interno dell'alimento che risulterà più morbido e più succulento

## L'insaporimento, le verdure e la frutta.

Questa tecnica non si limita alla perfetta gestione degli alimenti proteici ma anche a produrre alimenti incredibilmente saporiti. Lavorando generalmente con poca acqua e in un ambiente chiuso gli aromi tenderanno a non volare via durante la cottura.

Frutta e verdure cotte a bassa temperatura risulteranno sempre molto colorate, ricche di vitamine, cotte ma anche leggermente croccanti.

## Come si procede per cuocere a bassa temperatura (passaggi salienti)

Allestimento del bagno termico: Si riempie il contenitore prescelto per la cottura (può essere una pentola o un contenitore di plastica) la cosa importante è scegliere un contenitore abbastanza profondo da poter contenere agevolmente il sous vide. Si inserisce quest'ultimo nel bagno termico e si seleziona la temperatura richiesta dalla preparazione. Il sous vide indica sempre la temperatura dell'acqua in cui sta lavorando, è molto importante introdurre i cibi alla temperatura prescelta dalla tecnica e non prima. Il sous vide si spengerà se estratto dall'acqua o se durante una cottura l'evaporazione dell'acqua sarà tale da abbassare troppo il livello di quest'ultima.

Preparazione dell'alimento: gli alimenti dovranno essere inseriti all'interno di un barattolo di vetro o di un sacchetto da cottura sottovuoto. In quest'ultimo verrà generato il vuoto. Durante tutta la cottura e nel periodo di mantenimento degli alimenti in frigorifero il contenitore non potrà mai essere aperto. Altrimenti si perderanno tutti i vantaggi di aver costruito un ambiente pasteurizzato. I contenitori potranno essere aperti solo prima del consumo.

Cottura: Il contenitore prescelto con tutti gli alimenti designati dalla ricetta dovranno essere inseriti nel bagno termico solo quando si sarà raggiunta la temperatura di cottura richiesta dalla preparazione. Più la cottura sarà prolungata più i cibi diventeranno morbidi.

Raffreddamento termico (abbattimento): La crescita batterica è particolarmente intensa dalla temperatura di 12° fino a quella di 43°. Per questo motivo è richiesto sempre, per mantenere in frigorifero gli alimenti nella maniera più idonea, di raffreddare il contenitore con gli alimenti dentro (sempre ben chiuso) in acqua e ghiaccio o acqua corrente. Ogni ricetta indica anche i tempi di raffreddamento.

Affidabilmente consigliato è mettere gli alimenti direttamente in frigorifero senza attuare questo passaggio.

Mantenimento (stoccaggio) in frigorifero: Tutti gli alimenti cotti a bassa temperatura e mantenuti chiusi dentro il contenitore prescelto dalla ricetta hanno un lungo tempo di vita (shelf life), è molto rilevante però mantenerli ad una temperatura inclusa tra 0° e 10° la più adatta è 3° cioè nella parte del frigorifero dove generalmente tenete il pesce e la carne.

Portare in temperatura di servizio le preparazioni (rigenerazione): quando si vorrà consumare gli alimenti cotti in bassa temperatura e stoccati in frigorifero sarà necessario riportarli ad una temperatura adatta al consumo. Generalmente questi alimenti possono essere consumati freddi (come ad esempio la giardiniera), riportati a temperatura di consumo direttamente in pentola (come le cozze) oppure possono essere rigenerati. Questa tecnica consiste nel portare il bagno termico ad una temperatura di qualche grado inferiore a quella di cottura ed immergerci dentro i contenitori con gli alimenti. La rigenerazione è un passaggio molto rilevante infatti questo permette la fissazione dell'acqua all'interno delle proteine. Ogni ricetta indica la maniera adatta per fare questo passaggio.

## Sacchetti sotto vuoto o vasocottura

Per cuocere in bassa temperatura è sempre necessario (eccetto per le uova) introdurre gli alimenti all'interno di un contenitore. Il ruolo di questo è di generare un ambiente chiuso in cui gli aromi dell'alimento e l'acqua presente in questo non voleranno via. Inoltre una volta arrivati ad alte temperature si avranno degli effetti di pasteurizzazione. Questo renderà la preparazione molto più durevole.

Le buste sottovuoto per la cottura sono delle buste in plastica resistenti al calore, non cedono nemmeno una mirima parte di plastica all'alimento e sono sicuramente il contenitore più adatto in cui effettuare la cottura a bassa temperatura. Necessitano sempre che sia generato il vuoto al loro interno. Esistono molte macchine in commercio che generano il vuoto e saldano il sacchetto anche a prezzi molto moderati.

I barattoli di vetro sono contenitori più ecologici, anche perché possono essere usati numerose volte ma non permettono di generare al loro interno il vuoto. Per questo motivo i tempi di stoccaggio degli alimenti al loro interno saranno molto minori.

# What is low temperature cooking

## Characteristics of low temperature cooking

Low temperature cooking is a surprising cooking technique that allows you to combine a number of absolutely unique advantages:

Easy realization: once the food is in the bag in the jars, the sous vide will cook for us.

Energy saving: once the sous vide has reached the processing temperature the electricity consumption to maintain the temperature is very low.

Cooking like a chef: protein-based foods such as meat, fish and eggs will always have absolutely perfect cooking.

High taste quality: low temperature cooking will make your meat very soft.

Healthy food: a large quantity of water is maintained inside the products, this makes the food more tasty without having to add abundant oil and/or other fats.

Save time: sous vide cooking is perfect for those who have less time to cook. Once the preparations have been made, they will have a very long shelf life. They will only need a few minutes to be warmed up and served, without need to freeze them

Plenty of flavour: the products cooked sous vide are very tasty. Foods are enclosed within a protected container and will never disperse their aromas and consequently will not need much salt and many flavours to become tasty. This is a characteristic that makes the sous-vide suitable for those who must follow a low-sodium diet

## What is low temperature cooking

This technique consists in putting the raw foods, together with the various ingredients of the recipe, inside a glass container or in a plastic bag suitable for cooking (which is then vacuumed) and then they are cooked inside a bain-marie warmed by the sous vide. The bain-marie can be prepared in a pot or in a plastic container filled with water. The tool that allows this type of cooking is PRODUCT NAME: an appliance composed of a thermal resistance and a water reflux system. Its main characteristic is that it sets an absolutely precise temperature and then it cooks keeping it constant.

## Proteins and low temperature.

All protein tissues are composed of many families of proteins and these tend to cook (to denature) at different temperatures. For example, a fillet cooked at 48°C will be very rare, at 50°C rare and at 55° it will be well cooked. The low temperature allows you to cook at a very precise temperature and then to select which proteins you really want to cook/denature. At the same time it keeps a lot of water inside the food that will be softer and more tasty. .

## Seasoning, vegetables and fruit.

This technique is not limited to the perfect management of protein foods but also to produce incredibly tasty foods. As you work with a little water and in a closed environment, the aromas will tend not to disperse during cooking.

Fruits and vegetables cooked at low temperatures will always be very colourful, rich in vitamins, cooked but also slightly crunchy.

## How to proceed for cooking at low temperature (main passages)

Preparing of the bain-marie: fill the chosen container for cooking (it can be a pot or a plastic container), important is to choose a container deep enough to easily contain the tool for the sous-vide. Insert the tool into the bain-marie and select the temperature required for the preparation. The sous vide always indicates the temperature of the water in which it is immersed, it is very important to introduce the foods once the water has reached the chosen temperature and not before. The sous vide will turn off if extracted from the water or if during cooking the water will evaporate too much and the water level will be too low.

Preparing the food: the food must be placed inside a glass jar or a sous vide cooking bag. The vacuum will be generated in the jar/bag.

During the whole cooking and during the maintenance of the food in the refrigerator the container can never be opened. Otherwise you will lose all the advantages of having built a hygienic environment. The containers can only be opened shortly before use.

Cooking: the selected container, filled with all the ingredients indicated in the recipe, must be inserted in the bain-marie only when the cooking temperature required by the preparation has been reached. The longer the cooking time is, the softer the food becomes.

Cooling (blast chilling): to keep the finished product in the refrigerator, you must consider that the bacterial growth is particularly intense between 12° and 43°C. For this reason it is always required to cool the container with food inside (always tightly closed) in water and ice or under running water. Each recipe also indicates the cooling times. Absolutely not recommended is to put the food directly in the refrigerator without carrying out this step.

Storing in the refrigerator: all foods cooked at low temperatures and kept closed inside the container indicated in the recipe have a long life (shelf life), but it is very important to keep them at a temperature between 0° and 10°C, preferably at 3°C, where the fish and meat are kept.

Bring the preparations to the serving temperature (regeneration): when you want to serve the food it will be necessary to return the preparations to a temperature suitable for consumption. The sous vide cooked products can be served at room temperature, such as the Giardiniera, warmed up in the pot, like mussels, or regenerated. Regeneration is a technique which consists in bringing the bain-marie to a temperature a few degrees lower than the cooking temperature and immersing the containers with the food in the water. Regeneration is a very important step, in fact this allows to keep water within the protein structure. Each recipe shows the appropriate way to bring the preparation back to the serving temperature.

## Sous vide bags and cooking in a jar

Eggs apart, to cook in low temperature it is always necessary to introduce the food inside a container. The goal is to create a closed environment where food aromas are not lost. Once high temperatures are reached, you will obtain the effects of pasteurization which makes the preparations much more durable.

Sous vide cooking bags are made of heat-resistant plastic, they do not give even a small part of plastic to the food and are certainly the most suitable container for cooking at low temperature. You always need to create a vacuum inside the bags. There are many appliances on the market, which generate the vacuum and weld the bag, even at very moderate prices.

Glass jars are more ecological containers, also because they can be used many times but you can't generate the vacuum inside them. For this reason the storage times of food cooked in jars will be much shorter.

# Qu'est que c'est la cuisson à basse température

## Caractéristiques de la cuisson à basse température

La cuisson à basse température est une technique de cuisson surprenante qui vous permet de combiner plusieurs avantages absolument uniques: facilité de réalisation: une fois les aliments mis en sachet ou mis en bocal, c'est le sous vide qui cuisine pour vous.

Économie d'énergie: une fois que le sous vide a atteint la température de cuisson, la consommation pour maintenir la température est très basse.

Cuisinez comme un chef: les aliments à base de protéines tels que la viande, le poisson et les œufs auront toujours une cuisson absolument parfaite.

Qualité gustative élevée: une cuisson à basse température rendra votre viande très tendre.

Aliments sains: dans les produits, une grande quantité d'eau est maintenue, ce qui rend les aliments plus succulents sans devoir ajouter de l'huile abondante et/ou d'autres graisses.

Gagnez du temps: la cuisson sous vide est parfaite pour ceux qui ont peu de temps pour cuisiner. Une fois que les préparations ont été faites, leur durée de conservation sera très longue. Ils n'auront besoin que de quelques minutes pour être réchauffés et servis, sans avoir à les congeler

Plénitude gustative: la cuisson sous vide donne de produits très savoureux. Les aliments sont enfermés dans un conteneur protégé et ne disperseront jamais leurs arômes, par conséquent, ils n'auront pas besoin de beaucoup de sel et de nombreuses saveurs pour devenir bons. Cette caractéristique rend le sous-vide adapté à ceux qui doivent suivre un régime pauvre en sodium

## Qu'est-ce que la cuisson à basse température?

Cette technique consiste à placer les aliments crus, ainsi que les différents ingrédients de la recette, dans un bocal en verre ou dans un sachet en plastique approprié pour la cuisson (où le sous vide sera créé) et les cuire dans un bain marie réchauffé par le sous vide. Le bain marie peut être créé dans un pot ou dans un récipient en plastique rempli d'eau. L'outil qui permet ce type de cuisson est PRODUCT NAME: un appareil composé d'une résistance thermique et d'un système à reflux d'eau. Sa principale caractéristique est de pouvoir régler une température absolument précise puis de cuire en la maintenant constante.

## Protéines et basse température.

Tous les tissus protéiques ont la particularité d'être composés de nombreuses familles de protéines, elles-mêmes caractérisées par le fait qu'ils ont tendance à cuire (à se dénaturer) à des températures différentes. Par exemple, un filet cuit à 48°C sera très saignant, à 50°C sera saignant et à 55 ° C et bien cuit. La basse température vous permet de cuire à une température très précise, et donc de sélectionner les protéines que vous voulez vraiment cuire/dénaturer. Au même temps, beaucoup d'eau reste à l'intérieur des aliments qui seront plus tendres et plus succulentes.

## Assaisonnement, fruits et légumes.

Cette technique ne se limite pas à la gestion parfaite des aliments protéinés, mais vise également à produire des aliments incroyablement savoureux. En travaillant généralement avec un peu d'eau et dans un environnement fermé, les arômes auront tendance à ne pas se disperser pendant la cuisson. Les fruits et les légumes cuits à basse température seront toujours très colorés, riches en vitamines, cuits mais également légèrement croquants.

## Comment cuisiner à basse température (passages saillants)

Préparation du bain marie: remplissez le récipient choisi pour la cuisson (il peut s'agir d'un pot ou d'un récipient en plastique), l'important est de choisir un récipient suffisamment profond pour pouvoir contenir facilement l'appareil pour le sous vide. Insérez l'appareil dans le bain marie et choisissez la température requise pour la préparation. Le sous vide indique toujours la température de l'eau dans laquelle il est immergé; il est très important d'introduire les aliments une fois que l'eau a atteint la température choisie et pas avant. Le sous vide s'éteindra si extrait de l'eau ou si, lors d'une cuisson, le niveau de l'eau s'abaisse trop dû à l'évaporation.

Préparation des aliments: les aliments doivent être placés dans un bocal en verre ou dans un sachet pour cuisson sous vide. Le sous vide sera généré dans le bocal/sachet. Pendant toute la cuisson et pendant la maintenance des aliments dans le réfrigérateur, le récipient ne peut jamais être ouvert. Sinon, vous perdrez tous les avantages d'avoir construit un environnement hygiénique. Les récipients ne peuvent être ouverts que peu de temps avant leur consommation des aliments.

Cuisson: le récipient sélectionné, contenant tous les aliments indiqués dans la recette, ne doit être inséré dans le bain marie que lorsque la température de cuisson requise par la préparation est atteinte. Plus le temps de cuisson est long, plus les aliments seront tendres.

Refroidissement thermique (réduction): pour conserver le produit fini au réfrigérateur, il faut tenir compte du fait que la croissance bactérienne est particulièrement intense entre 12 et 43°C de température. Pour cette raison, il est toujours nécessaire de refroidir le récipient avec les aliments à l'intérieur (toujours bien fermés) dans de l'eau et de la glace ou sous l'eau courante. Chaque recette indique également les temps de refroidissement. Absolument pas recommandé est de mettre les aliments directement dans le réfrigérateur sans effectuer cette opération.

Préservation (stockage) au réfrigérateur: tous les aliments cuits à basse température et maintenus fermés à l'intérieur du récipient indiqué dans la recette ont une longue durée de vie (durée de conservation), mais il est très important de les conserver à une température comprise entre 0 ° et 10°C, de préférence à 3°C, c'est-à-dire où le poisson et la viande sont conservés.

Amener les préparations à la température de service (régénération): au moment du service, il sera nécessaire de réchauffer les préparations à une température appropriée à la consommation. Les produits cuits sous vide peuvent être servis à température ambiante, comme la Giardiniera, réchauffés dans le pot, comme les moules, ou régénérés. Cette dernière est une technique qui consiste à amener le bain marie à une température de quelques degrés inférieure à la température de cuisson et à immerger dans l'eau les récipients contenant les aliments. La régénération est un passage très importante car elle permet en effet de maintenir l'eau dans la structure de la protéine. Chaque recette indique la manière appropriée de ramener la préparation à la température souhaitée.

## Sachets pour sous vide et cuisson en bocal

À part les œufs, pour cuire à basse température, il faut toujours introduire les aliments dans un récipient. L'objectif est de créer un environnement fermé où les arômes des aliments ne sont pas perdus. Une fois que les températures élevées sont atteintes, les effets de la pasteurisation seront obtenus, et ces effets rendent les préparations beaucoup plus durables.

Les sachets pour la cuisson sous vide sont en plastique résistant à la chaleur, ils ne donnent pas même une petite partie de plastique aux aliments et sont certainement les récipients le plus appropriés pour la cuisson à basse température. Il faut toujours générer un vide dans les sachets. Il existe de nombreuses appareils sur le marché, qui génèrent le vide et soudent le sachet, même à des prix très modérés.

Les bocaux en verre sont des contenants plus écologiques, notamment parce qu'ils peuvent être utilisés de nombreuses fois mais ne permettent pas de générer le vide à l'intérieur. Pour cette raison, les temps de conservation des aliments cuits dans des bocaux seront beaucoup plus courts.

# Qué es la cocción a baja temperatura

## Características de la cocción a baja temperatura

La cocción a baja temperatura es una técnica de cocina sorprendente que permite reunir una serie de ventajas absolutamente únicas:

**Facilidad de realización:** una vez envasados los alimentos, o puestos en los botes, será el sous-vide a cocinar por nosotros.

**Ahorro energético:** una vez que el sous-vide ha llegado a la temperatura de trabajo, el consumo para mantener la temperatura es mínimo.

**Cocinar como un chef:** los alimentos a base de proteínas, como las carnes, el pescado y los huevos siempre tendrán una cocción absolutamente perfecta.

**Alta calidad gustativa:** las cocciones a baja temperatura garantizarán unas carnes extraordinariamente tiernas.

**Alimentos saludables:** al interior de los productos se mantiene una gran cantidad de agua, lo que hace los alimentos más suculentos sin tener que utilizar abundante aceite y/u otras grasas.

**Ahorro de tiempo:** las cocciones sous-vide son perfectas para quien tiene poco tiempo para cocinar. Una vez realizadas, las preparaciones tendrán tiempos de vida en la nevera (*shelf life*) muy largos. Sólo necesitarán poquísimos minutos para volver a la temperatura correcta y a la mesa, sin tener que congelarlas.

**Plenitud del sabor:** las cocciones sous-vide proporcionan productos muy sabrosos. Los alimentos están encerrados dentro de un contenedor protegido y no dispersan sus aromas, por consiguiente, no necesitan mucha sal ni muchos aromas para estar deliciosas. Esta es una característica que hace que el sous-vide sea apto a los que siguen una dieta hiposódica.

## ¿En qué consiste la cocción a baja temperatura?

Esta técnica consiste en el poner los alimentos crudos, juntos a los varios ingredientes de la receta, dentro de un contenedor en vidrio o en una bolsa de plástico apta a la cocción y cocinarlos en un baño térmico calentado por el sous-vide. El baño térmico se puede crear en una olla o en un contenedor de plástico llenos de agua. El instrumento que permite este tipo de cocción es NOME DEL PRODOTTO: un aparato compuesto por una resistencia térmica y un sistema de reflujo del agua. Su característica principal es la de poder programar una temperatura absolutamente precisa y luego cocinar manteniéndola constante.

## Las proteínas y la baja temperatura.

Todos los tejidos proteicos tienen la característica de estar compuestos por muchas familias de proteínas, que, a su vez, se caracterizan por su tendencia a cocer (a desnaturalizarse) a temperaturas diferentes. Por ejemplo, un filete sellado a 48°C estará muy poco hecho, a 50°C poco hecho, a 55° en su punto. La baja temperatura permite cocinar a una temperatura muy precisa y elegir cuáles proteínas queremos realmente cocinar/desnaturalizar. Al mismo tiempo mantiene mucha agua en el interior del alimento, que resultará más tierno y sabroso.

## El sabor, las verduras y la fruta.

Esta técnica no se limita a la perfecta gestión de los alimentos proteicos sino también a producir alimentos increíblemente sabrosos.

Trabajando generalmente con poca agua y en un ambiente cerrado, los aromas suelen no disiparse durante la cocción.

La fruta y las verduras cocinadas a baja temperatura quedarán siempre muy coloreadas, ricas de vitaminas, hechas, pero también ligeramente crujientes.

## Como proceder para cocinar a baja temperatura (pasos principales)

**Preparación del baño térmico:** se llena el contenedor elegido para la cocción (puede ser una olla o un contenedor de plástico), lo importante es elegir un contenedor bastante profundo para contener fácilmente el aparato para el sous-vide. Se introduce este último en el baño térmico y se programa la temperatura requerida por la preparación. El sous-vide indica siempre la temperatura del agua en la que está trabajando, es muy importante introducir los alimentos sólo una vez que se ha alcanzado la temperatura seleccionada y no antes. El sous-vide se apagará si se extrae del agua o si durante una cocción la evaporación del agua es tal que el nivel de esta baja demasiado.

**Preparación del alimento:** los alimentos se deberán poner en un frasco de cristal o de una bolsa para la cocción al vacío. En el contenedor se generará el vacío. Durante toda la cocción y en el periodo en el que los alimentos quedarán en la nevera no se deberá nunca abrir el contenedor, de lo contrario se perderán todas las ventajas de haber creado un ambiente higiénico. Los contenedores se deberán abrir justo antes del consumo.

**Cocción:** el contenedor elegido, con todos los alimentos indicados en la receta dentro, se deberá introducir en el baño térmico sólo cuando este habrá alcanzado la temperatura de cocción requerida por la preparación. Cuanto más se prolongará la cocción, más tiernas se volverán las comidas.

**Enfriado térmico (abatimiento):** para conservar en la nevera el producto final hay que considerar que el crecimiento bacteriano es especialmente intenso entre los 12° y los 43°C de temperatura. Por eso siempre es necesario enfriar en agua con hielo o bajo el grifo el contenedor con los alimentos (siempre bien cerrado). Cada receta indica también los tiempos de enfriado. Absolutamente no recomendable es poner los alimentos directamente en la nevera sin efectuar este paso.

**Conservación (almacenamiento) en la nevera:** todos los alimentos cocinados a baja temperatura y conservados cerrados dentro del contenedor indicado en la receta tienen una larga duración (*shelf life*), pero es muy importante conservarlos a una temperatura entre 0° y 10°C, preferentemente a 3°C, es decir donde se guardan el pescado y la carne.

**Llevar las preparaciones a la temperatura de servicio (regeneración):** a la hora de servir será necesario volver a llevar las preparaciones a una temperatura apropiada al consumo. Los productos cocinados sous-vide se pueden servir a temperatura ambiente, como la "jardinera", volver a calentar en una olla, como los mejillones, o regenerar. Esta última es una técnica que consiste en llevar el baño térmico a una temperatura inferior de unos grados a la de cocción y sumergir los contenedores con los alimentos. La regeneración es un paso muy importante ya que permite mantener el agua al interior de la estructura proteica. Cada receta indica la manera adecuada para recalentar la preparación.

## Bolsas de vacío y cocción en tarro

Excepto para los huevos, para cocinar a baja temperatura siempre es necesario poner los alimentos en un contenedor. El objetivo es generar un ambiente cerrado en el que los aromas de los alimentos no se dispersen. Además, una vez alcanzadas altas temperaturas, se obtendrán los efectos de la pasteurización que hace las preparaciones mucho más duraderas.

Las bolsas de vacío para la cocción son de plástico resistente al calor, no ceden la más mínima partícula de plástico al alimento y son sin duda los contenedores más apropiados para la cocción a baja temperatura. Necesitan siempre que se haga el vacío en su interior. En el mercado existen muchos aparatos que generan el vacío y sellan la bolsa, incluso a precios muy moderados.

Los tarros de cristal son contenedores más ecológicos porque se pueden utilizar varias veces, pero no permiten generar el vacío en su interior. Por esta razón los tiempos de conservación de los alimentos cocinados en los tarros son mucho más reducidos.

# Was ist Garen mit Niedertemperatur?

## Eigenschaften des Garens mit Niedertemperatur

Das Niedertemperatur-Garen (oder Vakuumgaren) ist eine überraschende Kochtechnik, die es Ihnen ermöglicht, eine Reihe von einzigartigen Vorteilen zu kombinieren:

Einfach zu machen: sobald die Speisen verpackt oder in Gläser gelegt sind, wird das Sous-Vide (Niedrigtemperatur- oder Vakuum-Garen) für uns kochen.

Energieeinsparung: Sobald das Sous-Vide die Betriebstemperatur erreicht hat, ist der Stromverbrauch zum Halten der Temperatur sehr niedrig.

Kochen wie ein Profi: Proteinbasierte Lebensmittel wie Fleisch, Fisch und Eier werden immer absolut perfekt zubereitet.

Hochwertiger Geschmack: Das Kochen bei niedrigen Temperaturen macht Ihr Fleisch sehr weich.

Bekömmlichkeit der Lebensmittel: eine große Menge an Wasser wird in den Produkten aufbewahrt, was die Lebensmittel saftiger macht, ohne auf die Verwendung von Öl und/oder anderen Fetten zurückgreifen zu müssen.

Zeitersparnis: Vakuumgaren ist perfekt für diejenigen, die wenig Zeit zum Kochen haben. Nach der Zubereitung haben die Gerichte eine sehr lange Haltbarkeit im Kühlschrank. Sie werden nur wenige Minuten benötigen, um sie wieder auf die richtige Temperatur zu bringen und zu servieren, ohne sie einfrieren zu müssen.

Geschmacksvolle Produkte. Die Speisen sind in einem geschützten Behälter eingeschlossen und verteilen ihre Aromen nicht, so dass sie nicht viel Salz und Aromen benötigen, um geschmackvoll zu werden. Dies ist eine Besonderheit, die das Sous-Vide für diejenigen geeignet macht, die eine hyposodische Ernährung einhalten müssen.

## Was ist Niedertemperaturgaren (oder Sous-Vide)?

Diese Technik besteht darin, die Rohkost mit den verschiedenen Zutaten des Rezeptes in einem Glasbehälter oder in einem zum Kochen geeigneten Plastikbeutel (in dem dann das Vakuum hergestellt wird) zusammenzustellen und in einem durch das Sous-Vide erwärmten Wasserbad zu kochen. Das Wasserbad kann in einem mit Wasser gefüllten Topf oder Kunststoffbehälter erstellt werden. Das Instrument, das diese Art des Kochens ermöglicht, ist der Name des Produkts: eine Maschine, die aus einem Wärmewiderstand und einem Wasserrückflusssystem besteht. Das Hauptmerkmal des Instruments besteht darin, eine absolut präzise Temperatur einzustellen zu können und diese dann während des Garens konstant zu halten.

## Proteine und niedrige Temperaturen.

Alle Proteingewebe haben die Eigenschaft, aus vielen Familien von Proteinen zusammengesetzt zu sein, die wiederum dadurch gekennzeichnet sind, dass sie bei verschiedenen Temperaturen kochen (denaturieren). So ist beispielsweise ein bei 48 °C gegartes Filet sehr blutig, bei 50 °C blutig und bei 55 °C gut gegart. Die niedrige Temperatur ermöglicht es Ihnen, bei einer sehr genauen Temperatur zu kochen und dann auszuwählen, welche Proteine wir wirklich kochen wollen. Gleichzeitig hält es viel Wasser in dem Lebensmittel, das weicher und saftiger wird.

## Würzen, Gemüse und Obst

Diese Technik beschränkt sich nicht nur auf die perfekte Zubereitung von Proteinnahrung, sondern auch auf die Herstellung von unglaublich schmackhaften Speisen. Die Aromen werden beim Kochen in einer geschlossenen Umgebung mit wenig Wasser nicht aufgelöst.

Das bei niedrigen Temperaturen gekochte Obst und Gemüse ist immer sehr bunt, vitaminreich, gekocht, aber auch leicht knackig.

## Wie man bei niedriger Temperatur kocht (Hauptschritte)

-Vorbereitung des Wasserbades: füllen Sie den für das Kochen gewählten Behälter (es kann ein Topf oder ein Kunststoffbehälter sein), wichtig ist, einen Behälter zu wählen, der tief genug ist, um das Gerät für das Sous-Vide problemlos aufzunehmen. Letzteres in das Bad einführen und die für die Zubereitung erforderliche Temperatur einzustellen. Das Sous-Vide-Gerät zeigt immer die Temperatur des Wassers an, an dem es arbeitet. Es ist sehr wichtig, das Essen einzubringen, wenn Sie die gewählte Temperatur erreicht haben und nicht früher. Das Sous-Vide schaltet sich aus, wenn es dem Wasser entnommen wird oder wenn die Verdunstung während des Kochens den Wasserspiegel zu stark senkt.

-Zubereitung der Speisen: Die Speisen müssen in ein Weckglas® oder einen Vakuumkochbeutel gegeben werden. In letzterem wird ein Vakuum erzeugt. Während des gesamten Garprozesses und während der Kühlzeit kann der Behälter nie geöffnet werden, da sonst alle Vorteile des Einrichtens einer hygienischen Umgebung verloren gehen. Die Behälter dürfen erst kurz vor dem Verzehr geöffnet werden.

-Garen: Der gewählte Behälter, gefüllt mit allen in den Rezepten angegebenen Lebensmitteln, darf nur wenn die für die Zubereitung erforderliche Gartemperatur erreicht ist in das Wasser gestellt werden. Je länger die Garzeit, umso sanfter wird das Gericht.

-Thermokühlung (Einfrieren): Zur Aufbewahrung des Endprodukts im Kühlschrank ist zu berücksichtigen, dass das Bakterienwachstum zwischen 12 ° und 43 °C besonders intensiv ist. Aus diesem Grund ist es immer erforderlich, den Behälter (immer gut verschlossen) in Wasser und Eis oder unter fließendem Wasser zu kühlen. Jedes Rezept enthält auch Kühlzeiten. Es wird absolut nicht empfohlen, Lebensmittel direkt in den Kühlschrank zu legen, ohne diesen Übergang durchzuführen.

-Kühlung (Lagerung): Alle Lebensmittel, die bei niedriger Temperatur gekocht und in dem in der Rezeptur angegebenen Behälter verschlossen gehalten werden, haben eine lange Haltbarkeit, aber es ist sehr wichtig, sie bei einer Temperatur zwischen 0 ° und 10 °C zu halten, vorzugsweise bei 3 °C, d.h. dort, wo Fisch und Fleisch aufbewahrt werden.

-Die Zubereitungen in Gebrauchstemperatur bringen (Regeneration): Zum Zeitpunkt des Servierens müssen die Zubereitungen auf eine für den Verzehr geeignete Temperatur gebracht werden. Die mit dem Sous-Vide gegarten Produkte können bei Raumtemperatur serviert werden, wie z.B. die Giardiniera, wieder auf Topftemperatur gebracht, wie z.B. Muscheln, oder regeneriert. Letzteres ist eine Technik, die darin besteht, das Wasserbad auf eine Temperatur zu bringen, die einige Grad unter der Kochtemperatur liegt, und uns in die Behälter mit den Speisen zu tauchen. Die Regeneration ist ein sehr wichtiger Schritt, denn sie ermöglicht die Aufrechterhaltung des Wassers in der Proteinstruktur. Jedes Rezept enthält die geeignete Methode, um die Speise wieder auf Temperatur zu bringen.

## Vakuumbeutel- und Weckglas®-Garen

Abgesehen von Eiern, um bei niedriger Temperatur zu kochen ist es immer notwendig das Essen in einen Behälter zu geben. Das Ziel ist es, eine geschlossene Umgebung zu schaffen, in der sich die Aromen der Lebensmittel nicht ausbreiten. Sobald hohe Temperaturen erreicht sind, werden auch die Effekte der Pasteurisierung erzielt, was die Haltbarkeit der Präparate deutlich erhöht.

Die Vakuumkochbeutel bestehen aus hitzebeständigem Kunststoff, verleihen den Lebensmitteln keinen geringen Anteil an Kunststoff und sind sicherlich der am besten geeigneten Behälter, um bei niedrigen Temperaturen zu kochen. Man muss immer ein Vakuum darin schaffen. Es gibt viele Geräte im Handel, die günstige Preise haben, die das Vakuum erzeugen und den Beutel verschließen.

Glasgefäße sind ökologischere Behälter, auch weil sie mehrfach verwendet werden können, es kann jedoch kein Vakuum in ihnen entstehen. Aus diesem Grund werden die Lagerzeiten für Lebensmittel, die in Weck-Gläsern gekocht werden, deutlich kürzer sein.

# Caratteristiche

Features-Caractéristiques-Merkmale-Características



Ideale per preparare cibi morbidi, saporiti e sani

Ideal for preparing soft, tasty and healthy food

Idéal pour préparer des aliments mous, savoureux et sains

Ideal für die Zubereitung von weichen, schmackhaften und gesunden Gerichten

Ideal para preparar comidas blandas, sabrosas y sanas

Display touch screen per regolazione tempo/temperatura

Touch screen display for cooking time/temperature adjustment

Écran tactile pour le réglage du temps et de la température de cuisson

Touch-Display zur Zeit- und Temperatureinstellung

Pantalla táctil para la regulación de tiempo/temperatura

# Caratteristiche

Features-Caractéristiques-Merkmale-Características



Sistema di cottura sottovuoto a bassa temperatura

Low temperature vacuum cooking system

Système de cuisson sous vide à basse température

Vakuum-Garnsystem zum Kochen bei niedrigen Temperaturen

Sistema de cocción al vacío a baja temperatura

Kit sottovuoto incluso: pompetta manuale e buste riutilizzabili

Vacuum kit included: manual pump and reusable bags

Kit pour sous vide inclus: pompe manuelle et sachets réutilisables

Inklusive Vakuum-Kit: Handpumpe und wiederverwendbare Beutel

Kit para vacío incluido: bomba manual y bolsas reutilizables

# Caratteristiche

Features-Caractéristiques-Merkmale-Características



Parte inferiore smontabile, facilmente lavabile

Removable lower part, easy to wash

Partie inférieure amovible, facile à laver

Abnehmbarer Unterteil, leicht waschbar

Parte inferior desmontable, fácilmente lavable

Cottura automatica di precisione, grazie al controllo automatico della temperatura

Automatic cooking precision, thanks to the automatic temperature control

Cuisson automatique précise grâce au contrôle automatique de la température

Automatisches, präzises Garen durch automatische Temperaturregelung

Cocción automática de precisión, gracias al control automático de la temperatura

# Ragù alla bolognese

## INGREDIENTI

- } 1 cipolla rossa piccola
- } 1 carota
- } 1 costa di sedano
- } 1 spicchio d'aglio
- } sale e pepe
- } 400g di macinato di manzo
- } 200g di macinato di maiale
- } 1kg di passata di pomodoro
- } 100g di vino rosso
- } Olio extravergine d'oliva



Lunga conservazione



Busta sottovuoto



61° c- 2h

## PROCEDIMENTO

Tritare finemente la cipolla, la carota, il sedano, lo spicchio d'aglio, soffriggere il tutto in pentola con poco olio. Quando il soffritto sarà diventato ramato, aggiungere le due carni e poco dopo sfumare col vino rosso, lasciar evaporare l'alcool e poi aggiungere il pomodoro.

Amalgamare il tutto, spegnere il fuoco e lasciar raffreddare la preparazione.

Introdurre il preparato nel sacchetto e metterlo sottovuoto.

Introdurre il sous vide all'interno del bagno termico, accenderlo e posizionare la temperatura a 61°.

Quando l'acqua avrà raggiunto la temperatura impostata, introdurre il sacchetto all'interno del bagno e lasciar cuocere per 2h. Conclusa la cottura, raffreddare in acqua e ghiaccio o acqua fredda.

## Conservazione

In frigorifero nella parte fredda  
anche due settimane





## Ragout bolognese

### Ingredients

1 small red onion - 1 carrot - 1 stick of celery - 1 clove of garlic - 400g of minced beef - 200g of minced pork - 1kg of tomato sauce - 100g of red wine - Extra virgin olive oil - Pepper as required - Salt as required

### Storage

In the cold part of the refrigerator even 1 month.

### Procedure

Finely chop the onion, carrot, celery, garlic clove, sauté in a pan with a little oil. When the sauce has become brownish, add the two meats and brown. Blend with red wine, let the alcohol evaporate and then add the tomato sauce, season with salt and pepper.

Mix everything, turn off the heat and let the preparation cool.

Place the preparation in the bag and vacuum pack it.

Introduce the sous vide inside the bain-marie, turn it on and set the temperature at 61°C. When the water has reached the set temperature, put the bag inside the water and let it cook for 2 hours. Once cooked, cool in water and ice or cold water.

### Valeur ajoutée

Longue conservation

### Bag or jar

Bag for sous vide

### Temperature and Time

61°C for 2 h

## Ragoût bolognese

### Ingrediénts

1 petite oignon rouge - 1 carotte - 1 côte de céleri - 1 gousse d'ail - 400g de viande de bœuf haché - 200g de viande de porc hachée - 1kg de sauce tomate - 100g de vin rouge - Huile d'olive extra vierge - Poivre ce qu'il faut - Sel au goût

### Préservation

Dans la partie froide du réfrigérateur, même 1 mois.

### Procédure

Hacher finement l'oignon, la carotte, le céleri, la gousse d'ail, les faire sauter dans une poêle avec un peu d'huile. Lorsque la sauce est devenue dorée, ajoutez les deux viandes et faites dorer. Mélangez avec du vin rouge, laissez l'alcool s'évaporer puis ajoutez la sauce tomate, salez et poivrez.

Mélangez le tout, éteignez le feu et laissez la préparation refroidir.

Placez la préparation dans le sachet et mettez-la sous vide.

Introduisez le sous vide dans le bain thermal, allumez-le et choisissez la température 61°C. Lorsque l'eau a atteint la température définie, placez le sachet dans le bain marie et laissez-le cuire pendant 2 heures. Une fois cuit, laisser refroidir dans de l'eau et de la glace ou de l'eau froide.

### Valeur ajoutée

Longue conservation

### Cuisson en sachet ou en bocal

Sachet sous vide

### Température et temps

61°C pendant 2 h

## Ragout Bolognese

### Zutaten

1 kleine rote Zwiebel - 1 Karotte - 2 Sellerienstange - 1 Knoblauchzehe - 400 g Rinderhack - 200g gehacktes Schweinefleisch  
1 kg Tomatenmark - 100 g Rotwein - Natives Olivenöl extra - Pfeffer - Salz

### Aufbewahrung

Bis zu eine Woche im kalten Teil des Kühlschranks lagern.

### Verfahren

Zwiebel, Karotte, Sellerie, Knoblauchzehe fein schneiden und alles in einem Topf mit etwas Öl bräunen. Wenn das Soffritto gebräunt ist, fügen Sie die beiden Fleischsorten hinzu bis sie auch bräunen. Den Rotwein dazugeben, den Alkohol verdunsten lassen und dann die Tomate dazugeben. Danach mit Salz und Pfeffer würzen.

Alles zusammen mischen, die Herdplatte ausschalten und das Präparat abkühlen lassen.

Legen Sie das Präparat in den Vakuumbeutel und Vakuum schaffen.

Das Sous Vide in das Wasser stellen, es einschalten und die Temperatur auf 61°C einstellen. Wenn das Wasser die eingestellte Temperatur erreicht hat, legen Sie den Beutel hinein und lassen Sie ihn 2 Stunden lang garen. Nach dem Kochen in Wasser und Eis oder im kaltem Wasser abkühlen lassen.

### Wertschöpfung

Lange Haltbarkeit

### Kochen im Vakuumbeutel oder im Weckglas®

Vakuumbeutel

### Temperatur und Kochzeit

61 ° C für 2 Stunden

## Ragú a la boloñesa

### Ingredientes

1 cebolla roja pequeña - 1 zanahoria - 1 tallo de apio - 1 diente de ajo - 400 g de carne picada de vaca - 200 g de carne picada de cerdo - 1kg de puré de tomate - 100 g de vino tinto - Aceite de oliva virgen extra - Pimienta al gusto - Sal al gusto

### Conservación

Se conserva en la parte más fría de la nevera hasta un mes.

### Preparación

Pique finamente la cebolla, la zanahoria, el apio, el diente de ajo, fríe todo en una sartén con poco aceite. Cuando la salsa coja un color cobrizo, añada las dos carnes y dórelas. Desglase con el vino tinto, deje evaporar el alcohol y luego añada el puré de tomate, sazone con sal y pimienta.

Mezcle bien todo, apague el fuego y deje enfriar la preparación.

Introduzca la preparación en el sobre de vacío y haga el vacío.

Coloque el sous-vide dentro del baño térmico, enciéndalo y programe la temperatura a 61°C. Cuando el agua haya alcanzado la temperatura establecida, introduzca el sobre en el baño y deje cocer durante 2 h. Una vez terminada la cocción, enfíre en agua con hielo o bajo el grifo.

### Valor añadido

Larga conservación

### Sobre o Cocción en tarro

Sobre de vacío

### Temperatura y Tiempo

61°C durante 2 h

# Ragù finto di verdure

## INGREDIENTI

- } 1 cipolla rossa
- } 2 carote
- } 2 coste di sedano
- } 1 spicchio d'aglio
- } 1 peperoncino piccolo
- } 1 rameetto di timo
- } 2 foglie di salvia
- } 4 cucchiai d'olio d'oliva extravergine
- } 1 pizzico di sale e pepe
- } 150cl di vino rosso
- } 500g di passata di pomodoro



Esempio di pastorizzazione,  
lunghi stocaggi



Vasocottura



81° c - 1h

## PROCEDIMENTO

Tritare finemente cipolla, carote, sedano, aglio e il peperoncino. Sofriggere molto lentamente il tutto con un filo d'olio. Aggiungere timo e salvia finemente tritati e poi sfumare col vino rosso, attendere finché tutto l'alcool non sarà evaporato ed aggiungere il pomodoro. Sobollire finché il tutto non sarà ridotto a 2/3 del volume totale.

Lasciar raffreddare il preparato.

Inserire il sous vide dentro il bagno termico e selezionare la temperatura di 81°. Inserire il preparato nel barattolo di vetro e quando la temperatura del bagno termico sarà arrivata ad 81° inserire il barattolo all'interno del bagno. Eseguire la pastorizzazione per 1h. Al termine del trattamento lasciar raffreddare il barattolo nel bagno termico fino alla temperatura di 50° (il sous vide indica sempre la temperatura del bagno), estrarre il barattolo e immergerlo nell'acqua fredda per 30min.

Riporre il tutto nella parte fredda del frigorifero.

Per il consumo è consigliabile aprire il barattolo e saltare il sugo in una padella con la pasta che si preferisce.

### Conservazione

In frigorifero nella parte fredda  
anche due settimane





## **Vegetables ragout**

### **Ingredients**

1 red onion - 2 carrots - 2 sticks of celery - 1 clove of garlic - 1 small chilli - 4 tablespoons of extra virgin olive oil - 1 sprig of thyme - 2 sage leaves - 150 cl of red wine - 500 g of tomato sauce - Pepper as required - Salt as required

### **Storage**

In the refrigerator, in the cold part, even two weeks

### **Procedure**

Finely chop onion, carrots, celery, garlic and chilli. Sauté very slowly with oil. Add finely chopped thyme and sage and then douse with red wine, wait until all the alcohol has evaporated and add the tomato. Season with salt and pepper. Simmer until everything is reduced to 2/3 of the total volume.

Let the preparation to cool. Insert the sous vide into the bain-marie and select the temperature of 81°C. Insert the preparation in the glass jar and when the temperature of the bain-marie reaches 81°C put the jar into water. Pasteurize for 1 h. At the end of the treatment let the jar cool in the bain-marie up to a temperature of 50°C (the sous vide always indicates the water temperature), remove the jar and put it in cold water for 30 min. Put everything in the cold part of the refrigerator. To use the sauce: open the jar and sauté the sauce in a pan with the pasta you prefer.

### **Added value**

Example of pasteurization, long storage

### **Bag or jar**

Jar

### **Temperature and Time**

81°C for 1 h

## **Ragoût de légumes**

### **Ingédients**

1 oignon rouge - 2 carottes - 2 côtes de céleri - 1 gousse d'ail - 1 petit piment - 4 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge - 1 branche de thym - 2 feuilles de sauge - 150 cl de vin rouge - 500 g de sauce tomate - Poivre ce qu'il faut - Sel au goût

### **Préservation**

Dans le réfrigérateur, dans la partie froide, même deux semaines

### **Procédure**

Hacher finement l'oignon, les carottes, le céleri, l'ail et le piment. Faire sauter très lentement avec de l'huile. Ajoutez du thym et de la sauge finement hachés, puis mélangez avec du vin rouge, attendez que tout l'alcool se soit évaporé et ajoutez la sauce tomate. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Laisser mijoter jusqu'à ce que tout soit réduit aux 2/3 du volume total. Laissez refroidir la préparation. Insérez le sous vide dans le bain marie et sélectionnez la température de 81°C. Introduire la préparation dans le bocal en verre et, lorsque la température du bain marie atteint 81°C, insérer le bocal dans l'eau. Pasteuriser pendant 1 h. À la fin du traitement, laissez le pot refroidir dans le bain marie jusqu'à une température de 50 ° C (le sous vide indique toujours la température du bain), extrayez le pot et plongez-le dans l'eau froide pendant 30 min. Mettez tout dans la partie froide du réfrigérateur. Pour la consommation, il est conseillé d'ouvrir le bocal et de faire sauter la sauce dans une casserole avec les pâtes de votre choix.

### **Valeur ajoutée**

Exemple de pasteurisation, stockage long

### **Cuisson en sachet ou en bocal**

Cuisson en bocal

### **Température et temps**

81°C pendant 1 h

## **Gemüse-ragout**

### **Zutaten**

1 rote Zwiebel - 2 Karotten - 2 Sellerienstangen - 1 Knoblauchzehe - 1 kleine Paprika - 4 EL nativ Olivenöl extra - 1 Thymian Zweig - 2 Salbeiblätter - 150 cl Rotwein - 500 g Tomatensoße - Pfeffer - Salz

### **Aufbewahrung**

Im Kühlschrank, im kalten Teil, bis zu zwei Wochen.

### **Verfahren**

Zwiebel, Karotte, Sellerie, Knoblauch und Chili fein hacken. Das Ganze ganz langsam braten. Den fein gehackten Thymian und Salbei dazugeben und dann den Rotwein dazugeben. Warten Sie, bis der gesamte Alkohol verdunstet ist und geben Sie die Tomate dazu. Den Salz- und Pfeffergehalt anpassen. So lange köcheln lassen, bis das Ganze auf 2/3 des Gesamtvolumens reduziert ist. Das Präparat abkühlen lassen. Die Sous-vide ins Wasser eingeben, die Temperatur des Wasserbad auf 81°C einstellen und Das Präparat in das Weckglas geben. Wenn die Temperatur des Wassers 81°C erreicht hat, das Weckglas ins Wasser stellen. Pasteurisierung für 1 Stunde durchführen. Am Ende der Behandlung das Glas im Wasserbad auf eine Temperatur von 50°C abkühlen lassen (das Sous-Vide zeigt immer die Temperatur des Wassers an), dann das Glas entfernen und 30 Minuten lang in kaltes Wasser tauchen. Legen Sie es in den kalten Teil des Kühlschranks. Für den Verzehr ist es ratsam, das Glas zu öffnen und die Soße in eine Pfanne mit der gewünschten Pasta zu wärmen.

### **Wertschöpfung**

Beispiel für Pasteurisierung, lange Haltbarkeit

### **Kochen im Vakuumbeutel oder im Weckglas®**

### **Temperatur und Kochzeit**

81°C für 1 Stunde

## **Falso ragú de verduras**

### **Ingredientes**

1 cebolla roja - 2 zanahorias - 2 tallos de apio - 1 diente de ajo - 1 guindilla pequeña - 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra - 1 ramita de tomillo - 2 hojas de salvia - 150 cl de vino tinto - 500 g de salsa de tomate - Pimienta al gusto - Sal al gusto

### **Conservación**

En la parte más fría de la nevera hasta dos semanas

### **Preparación**

Pique finamente la cebolla, la zanahoria, el apio, el ajo y la guindilla. Sofríalo todo muy lentamente con aceite. Añada el tomillo y la salvia finamente triturados y luego esfume con el vino tinto, espere hasta que todo el alcohol se haya evaporado y añada el tomate. Sazone con sal y pimienta. Cocine a fuego lento hasta que todo se haya reducido a 2/3 del volumen total. Deje enfriar el preparado. Coloque el sous-vide dentro del baño térmico y seleccione la temperatura de 81°C. Ponga el preparado en el tarro de vidrio y cuando la temperatura del baño térmico llegue a 81°C introduzcalo en el baño. Realice la pasteurización durante 1 h. Al final del tratamiento deje enfriar el tarro en el baño térmico hasta que llegue a la temperatura de 50°C (el sous-vide indica siempre la temperatura del baño), retire el tarro y sumérjalo en agua fría durante 30 min. Guarde todo en la parte más fría del refrigerador. Para el consumo, es conveniente abrir el tarro y calentar la salsa en una sartén con la pasta que se prefiera.

### **Valor añadido**

Ejemplo de pasteurización, larga conservación

### **Sobre o Cocción en tarro**

Cocción en tarro

### **Temperatura y Tiempo**

81°C durante 1 h

# Spaghetti alla tarantina

## INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- } 1kg di cozze cotte in bassa temperatura
- } 1 spicchio d'aglio
- } Olio evo
- } peperoncino a piacimento
- } 500g di passata di pomodoro
- } una spolverata di prezzemolo
- } 600g di pasta
- } sale qb



Lunga conservabilità del sugo  
Grande aromaticità



Vasetto di vetro



81°C - 20min

## PROCEDIMENTO

Per la cottura delle cozze a bassa temperatura seguire la ricetta "Cozze neutre" a pagina 26.

Aprire il sacchetto delle cozze, dividere i gusci dall'acqua di cottura, filtrare e dissabbiare l'acqua.

Preparare un trito fatto con l'aglio, una spolverata di prezzemolo e il peperoncino. Metterlo sul fuoco e farlo soffriggere lentamente. Quando il soffritto avrà preso colore versare la conserva di pomodoro e l'acqua di cottura delle cozze. Ridurre il sugo finché non diventerà denso e nel frattempo sgusciare i molluschi. una volta che il sugo sarà ridotto aggiungere i molluschi sgusciati.

Se a questo punto si vuole conservare il sugo alla tarantina dobbiamo travasarlo all'interno di un barattolo in vetro e immergerlo nel bagno termico a 81° per 20 minuti. In seguito dev'essere raffreddato in acqua e ghiaccio o in acqua corrente e poi posizionato nella parte più fredda del frigorifero.

Se invece si vuole utilizzare subito, si cuociono gli spaghetti in acqua non troppo salata (il sugo alla tarantina è molto saporito), quando la pasta sarà molto al dente si salta in una padella con il sugo alla tarantina e si porta la pasta a cottura completa.

## Conservazione

La busta o il barattolo devono essere raffreddati in acqua e ghiaccio o in acqua corrente e poi posizionati nella parte più fredda del frigo. La vita di questo prodotto si aggira intorno alla settimana. Questo prodotto una volta freddo può essere congelato.





## Spaghetti alla tarantina

**Ingredients For 6 people**

1 kg of mussels cooked at low temperature - 1 clove of garlic - Little parsley - Chilli pepper to taste - Extra virgin olive oil - 500 g of tomato sauce - 600g of pasta - Salt as required

### Storage

The bag or jar should be cooled in water and ice or under running water and then placed in the coldest part of the fridge. This product can last around one week.

This product can be frozen when cold.

### Procedure

For cooking mussels at low temperatures, follow the recipe "Mussels" at page 26. Open the bag of mussels, drain and filter the water to remove impurities. Prepare a mixture made with garlic, parsley and chilli. Put it on the fire and fry it with gentle flame with the oil. When the sauce has browned, add the tomato sauce and the mussels cooking water. Reduce the sauce until it becomes thick and meanwhile shell the shellfish. Once the sauce is reduced, add the shelled mussels. If at this point you want to preserve the tarantina sauce, you need to transfer it into a jar and immerse it in the main-marie at 81°C for 20 minutes. Afterwards it must be cooled in water and ice or under running water and then placed in the coldest part of the refrigerator. If you want to use it immediately, you cook the spaghetti in slightly salted water (the tarantina sauce is very savoury), when the pasta is very al dente you can sauté it in a pan with the tarantina sauce and finish the pasta cooking.

### Added value

Long storage time of the sauce and great aroma

### Bag or jar

Jar

### Temperature and Time

81°C for 20 min

## Spaghetti alla tarantina

**Ingrédients Pour 6 personnes**

1 kg de moules cuites à basse température - 1 gousse d'ail - Un peu de persil - Piment au goût - Huile d'olive extra vierge - 500 g de sauce tomate - 600g de pâtes - Sel au goût

### Préservation

Le sac ou le bocal doivent être refroidis dans de l'eau glacée ou courante puis placés dans la partie la plus froide du réfrigérateur. Ce produit peut être conservé pendant une semaine. Ce produit peut être congelé à froid.

### Procédure

Pour la cuisson des moules à basse température, suivre la recette « Moules neutres » à la page 26. Ouvrir le sac de moules, égoutter et filtrer l'eau pour éliminer les impuretés. Préparez un mélange à base d'ail, de persil et de piment. Mettez-le sur le feu et faites-le frire lentement avec l'huile. Lorsque la sauce est dorée, ajoutez la sauce tomate et l'eau de cuisson des moules. Réduisez la sauce jusqu'à ce qu'elle devienne épaisse et en même temps décortiquez les mollusques. Une fois la sauce réduite, ajoutez les mollusques décortiqués. Si, à ce stade, vous souhaitez conserver la sauce tarantina, vous devez la transférer dans un bocal en verre et la plonger dans le bain marie à 81°C pendant 20 minutes. Ensuite, elle doit être refroidie dans de l'eau et de la glace ou à l'eau courante, puis placée dans la partie la plus froide du réfrigérateur.

Si vous voulez l'utiliser immédiatement, faites cuire les spaghetti dans de l'eau pas trop salée (la sauce tarantina est très savoureuse), lorsque les pâtes sont très al dente, vous pouvez les faire sauter dans une casserole avec la sauce tarantina et les faire cuire complètement.

### Valeur ajoutée

Longue conservation de la sauce et fort arôme

### Cuisson en sachet ou en bocal

En bocal

### Température et temps

81°C pendant 20 min

## Spaghetti Tarantiner Art

**Zutaten Für 6 Personen**

1 kg Muscheln, bei niedrigen Temperaturen gekocht - 1 Knoblauchzehe - Eine kleine Menge Petersilie - Chili n.B. - Nativ Olivenöl extra - 500 g Tomatensofße - 600 g Pasta - Salz

### Aufbewahrung

Der Vakuumbeutel oder das Weckglas muss in Wasser und Eis oder unter fließendem Wasser gekühlt und dann in den kältesten Teil des Kühlschranks gestellt werden. Die Lebensdauer dieses Produkts beträgt etwa eine Woche.

Dieses Produkt kann nach dem Abkühlen eingefroren werden.

**Verfahren** Für das Garen von Muscheln bei niedrigen Temperaturen ist das Rezept "Neutrale Muscheln" auf Seite 26 zu folgen. Öffnen Sie den Beutel, lassen Sie das Wasser ab und filtern Sie es, um Verunreinigungen zu entfernen. Bereiten Sie eine gehackte Mischung aus Knoblauch, Petersilie und Chili zu, stellen sie ihn auf dem Herd und bräunen Sie es langsam mit Öl. Wenn alles Farbe angenommen hat, Tomatenmark und das Kochwasser von den Muscheln dazugeben. Die Sofße reduzieren, bis sie dick ist, und in der Zwischenzeit die Muschel schälen. Sobald die Sofße reduziert ist, werden die geschälten Muscheln hinzugefügt. Um die Tarantiner-Art-Sofße zu bewahren, muss sie in ein Glas abgegossen und 20 Minuten lang bei 81°C in Wasser getaut werden. Sie muss dann in Wasser und Eis oder unter fließendem Wasser abgekühlt und dann in den kältesten Teil des Kühlschranks gestellt werden. Wenn Sie die Sofße sofort verwenden wollen, kochen Sie die Spaghetti in Wasser (nicht zu salzig, da die Tarantiner-Sofße geschmackvoll ist), wenn die Pasta al dente ist, geben Sie sie in eine Pfanne mit der Sofße so dass sie vollständig kochen wird.

### Wertschöpfung

Lange Haltbarkeit der Sofße und große Aromatizität

### Kochen im Vakuumbeutel oder im Weckglas®

### Temperatur und Kochzeit

81°C für 20 Minuten

## Espaguetis a la tarantina

**Ingredientes Para 6 personas**

1 kg de mejillones cocinados a baja temperatura - 1 diente de ajo - Un poco de perejil - Guindilla al gusto - Aceite de oliva virgen extra - 500 g de puré de tomate - 600 g de espaguetis - Sal al gusto

### Conservación

Después de la cocción, el sobre o el tarro deben enfriarse en agua con hielo o en agua corriente y colocarse en la parte más fría de la nevera. Este producto se conserva alrededor de una semana. Este producto, una vez frío, se pueden congelar.

### Preparación

Para la cocción a baja temperatura de los mejillones, siga la receta "Mejillones neutros" en la página 26. Abra el sobre de los mejillones, escúrralos y filtre el agua para eliminar las impurezas. Prepare un picadillo con el ajo, el perejil y la guindilla. Póngalo en el fuego y sofrialo lentamente con el aceite. Cuando el sofrito empiece a dorarse, vierta el puré de tomate y el líquido de cocción de los mejillones. Reduzca la salsa hasta que espese y mientras tanto saque los mejillones de sus conchas. Una vez que la salsa se haya reducido, añada los mejillones sin conchas. Si ahora desea conservar la salsa a la tarantina hay que pasarl a un tarro de vidrio y ponerla en el baño térmico a 81°C durante 20 minutos. Después de la cocción, el sobre o el tarro deben enfriarse en agua con hielo o en agua corriente y, luego, colocarse en la parte más fría de la nevera. Sin embargo, si desea utilizarla de inmediato, cocine los espaguetis en agua no demasiado salada (la salsa a la tarantina es muy sabrosa), y cuando la pasta empiece a estar al dente salteéla en una sartén junto con la salsa a la tarantina y termine su cocción.

### Valor añadido

Larga conservación de la salsa y gran aromaticidad

### Sobre o Cocción en tarro

Tarro de cristal

### Temperatura y Tiempo

81°C durante 20 min

# Orecchiette alle cime di rapa

## INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- } 200g d'orecchiette
- } 160g d'acqua
- } 4 filetti d'acciuga desalati
- } 1 spicchio d'aglio
- } un pizzico di peperoncino
- } 10g di sale
- } 150g di cime di rapa



Inusuale, grandi sapori



Busta sottovuoto



81°c x il tempo di cottura  
della pasta + 1 minuto

## PROCEDIMENTO

Inserire tutti gli ingredienti nel sacchetto, sbattere il sacchetto per omogenizzare il tutto, stendere tutti gli ingredienti in modo che non stiano uno sopra l'altro. Impostare il sous vide a 81° e quando il bagno sarà arrivato a questa temperatura, introdurre il sacchetto. Cuocere per il tempo di cottura della pasta più un minuto. Una volta cotto raffreddare in acqua e ghiaccio o acqua corrente e mettere nella parte fredda del frigorifero.

Per finire il piatto: mettere le orecchiette in una padella calda con un filo d'olio e aspettare che si scaldino, girarle in modo da rendere il tutto omogeneo.

## Conservazione

Nella parte fredda del frigo anche due settimane





## Orecchiette with broccoli rabe

### Ingredients For two people

200 g of orecchiette - 160 g of water - 4 anchovy fillets, desalted - 1 clove of garlic - Chilli, to taste - 10 g of salt - 10 g of salt  
150 g of broccoli rabe, already cleaned

### Storage

In the cold part of the fridge even two weeks

### Procedure

Insert all the ingredients in the bag, beat the bag to homogenize everything, spread all the ingredients so that they are not one on top of the other. Set the sous vide at 81°C and when the bain-marie has reached this temperature, introduce the bag. Cook for the pasta cooking time plus one minute. Once cooked, cool in water and ice or under running water and place in the cold part of the refrigerator.

To finish the dish: put the orecchiette in a hot pan with a little oil and wait for it to warm up, stir them to make everything homogeneous.

### Added value

Original and tasty

### Bag or jar

Bag for sous vide

### Temperature and Time

81 ° C for the pasta cooking time + 1 minute



## Orecchiette aux fanes de navets

### Ingrédients Pour deux personnes

200 g de orecchiette - 160 g d'eau - 4 filets d'anchois, dessalés - 1 gousse d'ail - Piment, au goût - 10 g de sel - 150 g de fanes de navets déjà nettoyés

### Préservation

Dans la partie froide du réfrigérateur, même deux semaines

### Procédure

Insérez tous les ingrédients dans le sachet, battez le sachet pour tout homogénéiser, répartissez tous les ingrédients pour qu'ils ne soient pas l'un sur l'autre. Réglez le sous vide à 81°C et lorsque le bain marie est arrivé à cette température, introduisez le sachet. Cuire pendant le temps de cuisson des pâtes plus un minute. Une fois cuit, laissez refroidir dans de l'eau et de la glace ou à l'eau courante et placez-le dans la partie froide du réfrigérateur.

Pour finir le plat: mettez les orecchiette dans une casserole bien chaude et attendez qu'elle se réchauffe, mélangez-les pour tout homogénéiser.

### Valeur ajoutée

Originalité et saveur intense

### Cuisson en sachet ou en bocal

Sachet sous vide

### Température et temps

81°C pour le temps de cuisson des pâtes + 1 minute



## Orecchiette mit Stangenkohl

### Zutaten Für 2 Personen

200 g Orecchiette - 160g Wasser - 4 entsalzene Sardellenfilets - 1 Knoblauchzehe - Chili n.B. - 10 g Salz - 150 g Stangenkohl, bereits gereinigt

### Aufbewahrung

Bis zu zwei Wochen im kalten Teil des Kühlschranks.

### Verfahren

Alle Zutaten in den Beutel geben, den Beutel schütteln, um alles zu homogenisieren, alle Zutaten so verteilen, dass sie nicht übereinander sind. Stellen Sie mit dem Sous Vide die Temperatur auf 81°C ein und wenn das Wasser diese Temperatur erreicht hat, stellen Sie den Vakuumbeutel ein. Für die Kochzeit der Pasta plus eine Minute garen. Nach dem Kochen in Wasser und Eis oder unter fließendem Wasser abkühlen und in den kalten Teil des Kühlschranks lagern.

Zum Abschluss des Gerichtes: die Orecchiette in eine heiße Pfanne mit einem Schuss Öl geben und warten, bis sie sich erwärmt haben, anschließend alles gut rühren, so dass alles homogen wird.

### Wertschöpfung

Originalität und Intensität  
des Geschmacks

### Kochen im Vakuumbeutel oder im Weckglas®

Vakuumbeutel

### Temperatur und Kochzeit

81°C für die Kochzeit der Pasta + 1 Minute



## Orecchiette con grelos

### Ingredientes Para dos personas

200 g de orecchiette (tipo de pasta italiana) - 160 g de agua - 4 filetes de anchoa desalados - 1 diente de ajo - Guindilla al gusto - 10 g de sal fina - 150 g de grelos, ya limpiados

### Conservación

Se conserva en la parte más fría de la nevera hasta dos semanas.

### Preparación

Ponga todos los ingredientes en el sobre de vacío, agitando con fuerza el sobre para homogeneizar todo, y coloque todos los ingredientes de modo que no estén uno encima de otro. Programe el sous-vide a 81°C y cuando el baño llegue a esta temperatura, introduzca el sobre. Cueza por el tiempo de cocción de la pasta más un minuto. Una vez cocido, enfrielo en agua con hielo o bajo el grifo y coloque el sobre en la parte fría de la nevera.

Para terminar el plato: ponga las orecchiette en una sartén caliente con un chorrito de aceite y espere a que se calienten, dele la vuelta para homogeneizarlo todo.

### Valor añadido

Originalidad e intensidad del sabor

### Sobre o Cocción en tarro

Sobre de vacío

### Temperatura y Tiempo

81°C durante el tiempo de cocción de la pasta + 1 minuto

# Baccalà in oliocottura

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Dipende da quanto è grande il barattolo che state usando, ricordate sempre che il baccalà deve stare completamente immerso nell'olio.

Per il baccalà:

- } 500g di baccalà dissalato
- } 6 chicchi di ginepro
- } 2 foglie di alloro
- } 10 chicchi di pepe nero
- } 100g di olio di semi
- } 100g di olio d'oliva

Per il baccalà:

- } 1 finocchio
- } 1 arancia
- } Un goccio d'olio
- } Qualche goccia di limone
- } Pepe e sale qb



Perfezione nella cottura, consistenza e colore del baccalà, estremamente facile da fare



Vasocottura



50 °c - 40 min

## PROCEDIMENTO

### PER IL BACCALÀ

La prima cosa da fare è dissalare il baccalà. Inserire il sous vide nel bagno d'acqua, impostare la temperatura a 50° per 40 minuti. Prendere il baccalà con la sua pelle e inserirlo nel barattolo facendo in modo che la parte della polpa sia rivolta verso l'interno e quella della pelle verso la superficie del barattolo. Inserire gli aromi e versare l'olio fino a coprire completamente il baccalà. Chiudere il barattolo e metterlo nel bagno termico quando la temperatura dell'acqua sarà a 50°. Conclusa la cottura può essere usato subito o raffreddato in acqua e ghiaccio o acqua corrente e conservato in frigo per non più di una settimana.

### PER L'INSALATA

Pelare a vivo l'arancia, in seguito tagliarla a rondelle. Tagliare il finocchio a fette sottili. Condire il tutto con olio, sale, pepe e limone. Sul fondo del piatto disporre l'insalata condita e ben scolata, posizionare sopra il baccalà sfilacciato in listarelle.

### Conservazione

In frigorifero dopo che è stato raffreddato in acqua corrente o acqua e ghiaccio per non più di una settimana.





## Codfish cooked in oil

### Ingredients

The quantities indicated are for a 1 l jar, if you change the quantities you must consider that the cod must be completely immersed in the oil.

### For 4 people For the cosfish

500 g of desalted cod - 6 juniper beans - 2 bay leaves - 10 grains of black pepper - 100 g of seeds oil - 100 g of olive oil

### For the salad

1 fennel - 1 orange - Extra virgin olive oil as required - Lemon juice as required - White or black pepper as required - Salt as needed

### Storage

In the refrigerator after it has been cooled under running water or water and ice for no more than a week.

### Procedure For the cosfish

Insert the sous vide in the water, set the temperature to 50 °C for 40 min. Scale the cod and insert it with its skin into the jar, making sure that the part of the flesh is facing inward and that of the skin towards the surface of the jar. Insert the aromas and pour the oil until the cod is completely covered. Close the jar and place it in the bain-marie when the water temperature is 50 °C.

Once cooked, it can be used immediately or cooled in water and ice or under running water and stored in the fridge for no more than a week. **For the salad** Peel the orange and cut into slices. Cut the fennel into thin slices. Season with oil, salt, pepper and lemon juice. Place the seasoned and well-drained salad on the bottom of the plate, place the cod over the salad and serve.

### Added value

Perfect cooking, texture and colour of cod,  
extremely easy to prepare

### Bag or jar

Jar.

### Temperature and Time

50 °C for 40 min

## Morre confite à l'huile

### Ingrédients

Les doses indiquées sont valables pour un bocal de 1 l, si vous modifiez les doses, vous devez considérer que la morue doit être complètement immergée dans l'huile.

**Pour 4 personnes Pour la morue** 500 g de morue dessalée - 6 baies de genièvre - 2 feuilles de laurier - 10 grains de poivre noir - 100 g d'huile de graines - 100 g d'huile d'olive **Pour la salade** 1 fenouil - 1 orange - Huile d'olive extra vierge ce qu'il faut - Jus de citron ce qu'il faut - Poivre blanc ou noir ce qu'il faut - Sel au goût

### Préservation

Une fois refroidi dans de l'eau courante ou de l'eau et de la glace, mettre au réfrigérateur pendant une semaine au plus.

### Procédure Pour la morue

Insérez le sous vide dans le bain-marie, réglez la température à 50 °C pendant 40 min. Écaillez la morue et l'insérez avec la peau dans le bocal, en s'assurant que la chair est tournée vers l'intérieur et la peau vers la surface du bocal. Insérez les arômes et versez l'huile jusqu'à ce que la morue soit complètement recouverte. Fermez le bocal et placez-le dans le bain marie lorsque la température de l'eau est de 50 °C. Une fois cuite, la morue peut être utilisée immédiatement ou refroidie dans de l'eau et de la glace ou à l'eau courante et elle peut être conservée au réfrigérateur pendant une semaine au plus. **Pour la salade** Épluchez l'orange et coupez-la en tranches. Couper le fenouil en tranches fines. Assaisonner avec de l'huile, du sel, du poivre et du citron. Placez la salade assaisonnée et bien égouttée au fond de l'assiette, placez la morue effilochée sur la salade et servez.

### Valeur ajoutée

Perfection de cuisson, texture et couleur de la morue, extrême facilité de préparation

### Cuisson en sachet ou en bocal

Cuisson en bocal.

### Température et temps

50 ° C pendant 40 min

## Im Öl gegarten Kabeljau

### Zutaten

Die angegebenen Dosierungen sind für einen 1-l-Weckglas® bestimmt. Wenn Sie die Dosierungen ändern, sollten Sie daran denken, dass der Kabeljau vollständig in Öl eingetaucht sein muss.

### Für 4 Personen Für den Kabeljau

500g entsaltze Kabeljau - 6 Wacholderkörner - 2 Lorbeerblätter - 10 schwarze Pfefferkörner - 100 g Saatöl - 100 g Olivenöl

**Für den Salat** 1 Fenchel - 1 Orange - Nativ Olivenöl Extra - Zitronensaft - Schwarz oder weiße Pfeffer - Salz

### Aufbewahrung

Im Kühlenschrank, nachdem das Gericht unter fliegendem Wasser oder Wasser und Eis gekühlt wurde, nicht länger als eine Woche bewahren. **Verfahren Für den Kabeljau** Das Sous-vide in das Wasserbad eingeben und die Temperatur auf 50 °C einstellen für 40 Minuten. Die Schuppen vom Kabeljau entfernen und ihn mit seiner Haut in das Glas legen, so dass der Teil des Fleisches nach innen und der Teil der Haut auf die Oberfläche des Glases gerichtet ist. Die Aromen einsetzen und das Öl einfüllen, bis der Kabeljau vollständig bedeckt ist. Schließen Sie das Glas und legen Sie es in das Wasser, wenn die Wassertemperatur 50 °C erreicht hat. Nach dem Kochen kann er sofort gegessen oder in Wasser und Eis oder fliegendem Wasser abgekühlt und nicht länger als eine Woche im Kühlenschrank aufbewahrt werden. **Für den Salat** Die Orange schälen und in Ringe schneiden. Den Fenchel in dünne Scheiben schneiden. Mit Öl, Salz, Pfeffer und Zitrone würzen. Den gut gewürzten und abgetropften Salat auf der Platte anrichten, den Kabeljau darauf legen und servieren.

### Wertschöpfung

Perfektion im Kochen, Konsistenz und Farbe  
des Fisches, sehr leicht auszuführen

### Kochen im Vakuumbeutel oder im Weckglas®

Kochen im Weckglas®

### Temperatur und Kochzeit

50 °C für 40 Minuten

## Bacalao en aceite-cocción

### Ingredientes

Las dosis indicadas son para un frasco de 1 l, si se cambian las dosis debe considerarse que el bacalao debe estar totalmente sumergido en el aceite.

### Para 4 personas Para el bacalao

500 g de bacalao desalado - 6 bayas de enebro - 2 hojas de laurel - 10 granos de pimienta negra - 100 g de aceite de semillas - 100 g de aceite de oliva **Para la ensalada** 1 hinojo - 1 naranja - Aceite de oliva virgen extra al gusto - Zumo de limón al gusto - Pimienta blanca o negra al gusto - Sal al gusto

### Conservación

En la nevera, después de que se ha enfriado bajo el grifo o en agua con hielo, como máximo una semana.

**Preparación Para el bacalao** Introduzca el sous-vide en el baño de agua, programe la temperatura a 50 °C durante 40 min.

Escame el bacalao e introduzcalo con su piel en el frasco de manera que la parte de la pulpa quede hacia el interior y la de la piel hacia la superficie del tarro. Ponga las especias y vierta el aceite hasta cubrir completamente el bacalao. Cierre el frasco y póngalo en el baño térmico cuando la temperatura del agua sea 50 °C. Al término de la cocción se puede utilizar inmediatamente o enfriar en agua con hielo o bajo el grifo y conservarse en la nevera durante no más de una semana. **Para la ensalada** Pele a lo vivo la naranja y córtela en rodajas. Corte el hinojo en rodajas finas. Aliñe con aceite, sal, pimienta y limón. En el fondo del plato ponga la ensalada sazonada y bien escurrida, por encima coloque el bacalao deshilachado y sirva.

### Valor añadido

La perfección en la cocción, la textura y el color  
del bacalao, la extrema facilidad de ejecución

### Sobre o Cocción en tarro

Cocción en tarro.

### Temperatura y tiempo

50 °C durante 40 min

# Calamari ripieni di Pasquale

## INGREDIENTI PER 2 PERSONE

Per i calamari:

- } 4 calamari circa 7 centimetri
- } 1/4 di melanzana
- } 1 fetta di pane raffermo
- } 5 pomodorini
- } 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- } 2 fettine sottili di pancetta
- } Un ciuffo di basilico
- } Una cucchiaiata di cipolla tritata
- } Olio d'oliva

Per la salsa:

- } 50g di fave secche
- } 1/2 patata
- } 1/4 di cipolla
- } Un pizzico d'origano secco
- } Sale, pepe e olio d'oliva



I calamari sono croccanti fuori e morbidi dentro



65 °c - 18min

## PROCEDIMENTO

Pulire i calamari ed eliminare i tentacoli, ci serviranno per fare il ripieno.

Tagliare la melanzana a dadini, saltarle in olio d'oliva la cipolla, i pomodorini, la pancetta, i tentacoli dei calamari, il basilico. Quando il tutto avrà preso colore, sfumare con acqua e aggiungere il concentrato di pomodoro. Far ritirare il sugo e aggiungere il pane. Girare il tutto finché non diventerà omogeneo. Quando il composto sarà freddo, riempire i calamari fino a 3/4. Inserire i calamari in busta, sottovuotare il tutto. Inserire il sous vide nel bagno termico e selezionare la temperatura di 65°, quando il bagno termico avrà raggiunto questa temperatura inserire il preparato in busta nel bagno termico a 65° 18min.

Nel caso in cui si vogliano conservare:

Raffreddare la busta col preparato in acqua e ghiaccio o acqua corrente, in seguito mettere la busta nella parte più fredda del frigorifero.

Nel caso che si vogliano consumare subito o si desideri consumarli dopo lo stoccaggio in frigorifero: In una padella capiente portare ad alta temperatura un filo d'olio. Aggiungere i calamari e scottarli su ogni lato. Per la crema. Inserire in un bicchiere per il minipimer tutti gli ingredienti insieme, frullare con attenzione e aggiungere via via acqua calda. Mettere il composto in una padellina piccola e riscaldare fino a bollire. Regolare la densità della salsa facendo evaporare l'acqua.

## Conservazione

Cinque giorni massimo nella parte fredda del frigorifero





## Stuffed squids

### Ingredients For 2 people

For the squids: 4 squids of circa 7 cm - 1/4 medium size eggplant - 1 slice of stale bread - 5 cherry tomatoes, diced - 1 teaspoon of tomato paste - 2 thin slices of bacon, chopped - One handful of basil - 1 tablespoon chopped onion - Extra virgin olive oil

For the sauce: 50 g of dried broad beans - 1/2 potato - 1/4 onion - A pinch of dried oregano - Extra virgin olive oil as required -

White or black pepper as required - Salt as required

**Storage:** Maximum five days in the cold part of the refrigerator

**Procedure:** Clean the squids and remove the tentacles that you will need to prepare the filling. Cut the eggplant into small cubes, sauté in oil with the onion, the tomatoes, the bacon, the tentacles of the squid, the basil. When everything has browned, add water and add the tomato paste. Let the sauce reduce and add the bread. Stir everything until it becomes homogeneous. When the mixture is cold, fill the squids up to 3/4. Put the squid in a bag and put vacuum. Insert the sous vide in the bain-marie and select the temperature of 65°C, when the water has reached this temperature, insert the bag in water at 65°C for 18min.

In case you want to store: Cool the bag with the preparation in water and ice or under running water, then put the bag in the coldest part of the refrigerator. If you want to consume immediately or you want to consume them after storage in the refrigerator:

In a large pan bring a warm up a little oil, add the squids and brown them on each side. For the sauce: blend carefully all the ingredients of the sauce with an immersion blender and add hot water gradually. Put the mixture in a pan and bring to boiling temperature and then finish cooking. Adding hot water if necessary. Let the water evaporate till the sauce has reached the desired thickness.

### Added value

Consistency of the squid,

crunchy on the outside and very soft inside

### Bag or jar

Bag for sous vide

### Temperature and Time

65°C for 18min

## Calamars farcis

### Ingrédients Pour 2 personnes

Pour les calamars: 4 calamars d'environ 7 cm - 1/4 aubergine de taille moyenne - 1 tranche de pain rassis - 5 tomates cerises, coupées en dés - 1 cuillère à café de pâte de tomate - 2 fines tranches de bacon hachées - Une branche de basilic - 1 cuillère à soupe d'oignon haché - Huile d'olive extra vierge. Pour la sauce: 50 g de fèves séchées - 1/2 pomme de terre - 1/4 d'oignon - Une pincée d'origan séché - Huile d'olive extra vierge ce qu'il faut - Poivre blanc ou noir ce qu'il faut - Sel au goût

**Préservation:** Au plus cinq jours dans la partie froide du réfrigérateur. **Procédure:** Nettoyez les calamars et enlevez les tentacules dont vous aurez besoin pour préparer la farce. Couper l'aubergine en petits cubes, les faire sauter à l'huile avec l'oignon, les tomates, le bacon, les tentacules des calamars et le basilic. Lorsque tout est doré, ajoutez de l'eau et ajoutez la pâte de tomate.

Retirez la sauce et ajoutez le pain. Tourner le tout jusqu'à ce qu'il devienne homogène. Lorsque le mélange est froid, remplissez les calamars jusqu'à 3/4. Mettez les calamars dans un sachet mettez sous vide. Insérez le sous vide dans le bain marie et sélectionnez la température de 65°C, lorsque le bain marie a atteint cette température, insérez le sachet dans l'eau à 65 ° C pendant 18 min. Si vous souhaitez conserver: Refroidissez le sachet avec la préparation dans de l'eau et de la glace ou à l'eau courante, puis placez le sachet dans la partie la plus froide du réfrigérateur. Si vous souhaitez les consommer immédiatement ou si vous souhaitez les consommer après stockage dans le réfrigérateur: Dans une grande casserole, mettre un peu d'huile à haute température, ajouter les calamars et les faire dorer de chaque côté. Pour la sauce: mettez tous les ingrédients de la sauce dans un récipient pour mixer plongeant, mélangez soigneusement et ajoutez l'eau chaude graduellement. Mettez le mélange dans une casserole et faites bouillir puis faites cuire. Ajoutez de l'eau chaude si nécessaire. Ajustez la densité de la sauce en faisant évaporer l'eau.

### Valeur ajoutée

Texture du calamar, croquante à l'extérieur et très mou à l'intérieur

### Cuisson en sachet ou en bocal

Sachet

### Température et temps

65 ° C pendant 18min

## Gefüllte Calamari

### Zutaten Für 2 Personen

Für die Calamari: 4 Calamari, etwa 7 cm lang - 1/4 mittelgroße Aubergine - 1 Stück altes Brot - 5 Tomaten, in Würfel geschnitten - 1 TL Tomatenmark - 2 dünne Scheiben gehackter Speck - 1 Basilikum-Bündel - 1 EL gehackte Zwiebel - Nativ Olivenöl extra

Für die Sofse: 50 g Ackerbohnen, getrocknet - 1/2 Kartoffel - 1/4 Zwiebel - Eine Prise getrockneten Oreganos - Nativ Olivenöl

Extra - Schwarz oder weiße Pfeffer - Salz

**Aufbewahrung** Nicht länger als fünf Tage im kalten Teil des Kühlzentrums. **Verfahren** Tintenfisch reinigen und die Tentakel entfernen: wir brauchen sie für die Füllung. Die Aubergine in Würfel schneiden und mit der Zwiebel, den Tomaten, dem Speck, den Tintenfischtentakeln und dem Basilikum in Öl braten lassen. Wenn alless eine gewisse Farbe genommen hat, mit Wasser abgelöschen und danach Tomatenmark hinzufügen. Die Sofse einkochen und das alte Brot hinzufügen. Alles rühren, bis es homogen wird. Wenn die Füllung kalt ist, füllen Sie die Tintenfische bis zu 3/4. Den Tintenfisch in einen Vakuumbeutel geben und alles absaugen. Die Sous-vide ins Wasser und die Temperatur auf 65°C stellen. Wenn die Temperatur des Wasser 65°C erreicht hat, den Beutel eingeben und für 18min kochen lassen. Wenn Sie die Calamari aufzubewahren wollen: Kühlen Sie den Vakuumbeutel mit dem Präparat in Wasser und Eis oder fließendem Wasser und legen Sie ihn dann in den kältesten Teil des Kühlzentrums. Falls Sie sie sofort oder nach der Lagerung im Kühlzranken genießen wollen: In einer großen Pfanne etwas Öl auf hohe Temperatur bringen, den Tintenfisch hinzufügen und auf jeder Seite braten. Für die Sofse: Alle Zutaten der Sauce in ein Blenderglas geben, vorsichtig mischen und nach und nach heißes Wasser hinzufügen. Alles in einer Pfanne geben und zum Kochen bringen, bei Bedarf heißes Wasser hinzufügen. Regulieren Sie die Konsistenz der Sofse durch Verdampfen des Wassers.

### Wertschöpfung

Der Konsistenz: außen sehr knackig und besonders weich innen

### Kochen im Vakuumbeutel oder im Weckglas®

Vakuumbeutel

### Temperatur und Kochzeit

65°C für 18min

## Calamares rellenos

### Ingredientes Para 2 personas

Para los calamares: 4 calamares de aproximadamente 7cm - 1/4 de berenjena mediana - 1 rebanada de pan duro - 5 tomates, cortados en cubitos - 1 cucharada de concentrado de tomate - 2 lonchas finas de tocino, picadas - Un manojo de albahaca - 1 cucharada de cebolla picada - Aceite de oliva virgen extra. Para la salsa: 50 g de habas secas - 1/2 patata - 1/4 cebolla - Una pizca de orégano seco - Aceite de oliva virgen extra al gusto - Pimienta blanca o negra al gusto - Sal al gusto

**Conservación** Un máximo de cinco días en la parte más fría del refrigerador. **Preparación** Limpie los calamares y retire los tentáculos que necesitaremos para hacer el relleno. Corte la berenjena en cubitos, salteea en aceite con la cebolla, los tomates, el tocino, los tentáculos de los calamares, la albahaca. Cuando la mezcla comience a dorarse, rebaje con agua y añada el concentrado de tomate. Deje reducir la salsa y añada el pan. Mezcle todo hasta que se vuelva homogéneo. Cuando la mezcla esté fría, llene los calamares por 3/4. Ponga los calamares en el sobre y haga el vacío. Coloque el sous-vide en el baño térmico y seleccione la temperatura de 65°C, cuando el baño térmico la haya alcanzado, introduzca el sobre en el baño térmico a 65°C durante 18 minutos. Si los desea conservar: Enfrie el sobre con la preparación en agua con hielo o bajo el grifo, posteriormente ponga el sobre en la parte más fría de la nevera. Si quiere consumirlos inmediatamente o si desea comerlos después de la conservación en el refrigerador: En una sartén grande lleve un poco de aceite a una temperatura alta, añada los calamares y dórelos por cada lado. Para la salsa: ponga en un vaso de la batidora de mano todos los ingredientes de la salsa, mezcle con cuidado y añada poco a poco agua caliente. Ponga la mezcla en una cacerola y llévela a ebullición, luego cocínela. Añadiendo agua caliente según sea necesario. Ajuste la densidad de la salsa haciendo evaporar el agua.

### Valor añadido

La consistencia de los calamares, crujientes por fuera y muy tiernos por dentro

### Sobre o Cocción en tarro

Bolsa

### Temperatura y Tiempo

65°C durante 18min

# Polpo alla Luciana

## INGREDIENTI PER 2 PERSONE

Per il polpo:

- } 1 Polpo da 1kg
- } 1 spicchio d'aglio
- } 2 rametti di prezzemolo
- } un pizzico di pepe

Per le patate:

- } 4 patate
  - } sale
  - } un cucchiaio da cucina d'aceto
- Per l'emulsione di acqua di polpo:
- } 100ml d'acqua di cottura di polpo
  - } 150ml d'olio di semi
  - } 150ml d'olio evo



Polpo estremamente morbido ma in forma



Busta



76 °c - 5h

## PROCEDIMENTO

### PER IL POLPO

Pulire il polpo degli occhi e il becco, sciacquarlo bene in acqua corrente, darli una forma a nido e inserirlo nel sacchetto sottovuoto con uno spicchio d'aglio, 2 rametti di prezzemolo e una spolverata di pepe. Sottovuotare il sacchetto ed introdurlo nel bagno termico a 76°, cuocere per 4h (se si desidera avere un risultato molto morbido si tiene in cottura ancora per un'ora). A questo punto si può scegliere di consumare subito il polpo oppure raffreddarlo in acqua e ghiaccio o acqua corrente e stoccarlo in frigo con un massimo di due settimane. Al momento del consumo dev'essere comunque riportato in temperatura, consiglio di riscaldare direttamente il polpo in busta nel bagno termico a 71°.

### PER LE PATATE

Pelare le patate, dividerle a cubetti, lasciarle in acqua ed aceto per una mezz'ora. Lessare le patate in acqua salata, scolarle e passarle sotto l'acqua corrente per raffreddare l'esterno.

### PER L'EMULSIONE DI ACQUA DI POLPO

Estrarre dalla busta 100ml di acqua di cottura emulsionare il tutto aggiungendo a filo 300ml di olio di semi e olio d'oliva, volendo si può aromatizzare con un pò di pepe e un goccio d'aceto.

### Conservazione

Per il polpo cotto e poi raffreddato in acqua e ghiaccio o acqua corrente: In frigorifero nella zona più fredda anche per due settimane



## **Luciana-style octopus**



### **Ingredients For 2 people**

For the octopus: 1 octopus of 1 kg, clean and deprived of eyes and beak - 1 clove of garlic - 2 sprigs of parsley - Pepper as required. For the potatoes: 4 potatoes - Salt as required - 1 tablespoon of vinegar. For the emulsion of octopus water: 100 ml of octopus cooking water - 150 ml of seed oil - 150 ml of extra virgin olive oil - Wine vinegar (optional) - Pepper (optional)

### **Storage**

Cooked octopus, cooled in water and ice or under running water and stored in the refrigerator in the coldest area, can be kept up to two weeks.

Procedure For the octopus: rinse it well in running water, shape it like a nest and place it in the vacuum-packed bag with the ingredients for the octopus. Vacuum the bag and put it in the bain-marie at 76°C, cook for 4 h (if you want a very soft result, keep it cooking for 1 h).

At this point you can choose to immediately consume the octopus or cool it in water and ice or under running water and store it in the fridge for up to two weeks. At the time of consumption it must however be brought up to temperature, it is advisable to heat the octopus directly in the bag in the bain-marie at 71°C. **For the potatoes:** peel them and cut them into cubes, leave them in water and vinegar for half an hour. Boil the potatoes in salted water, drain and pass them under running water to cool the outside. **For the emulsion of octopus water:**

Take 100 ml of cooking water out of the bag, emulsify it all and add 300 ml of seed oil and olive oil, adding a little pepper and a bit of vinegar if you wish.

### **Added value**

Extremely soft but firm flesh

### **Bag or jar**

Bag for sous vide

### **Temperature and Time**

76°C - 5 h

## **Poulpe à la luciana**



### **Ingrédients Pour 2 personnes**

Pour le poulpe: 1 poulpe de 1 kg, propre et privé des yeux et du bec - 1 gousse d'ail - 2 brins de persil - Poivre ce qu'il faut

Pour les pommes de terre: 4 pommes de terre - Sel au goût - 1 cuillère à soupe de vinaigre

Pour l'émulsion d'eau de poulpe: 100 ml d'eau de cuisson du poulpe - 150 ml d'huile de graines - 150 ml d'huile d'olive extra vierge - Vinaigre de vin (facultatif) - Poivre (facultatif)

### **Préservation**

Le poulpe cuit et refroidi dans de l'eau et de la glace ou à l'eau courante, stocké au réfrigérateur dans la zone la plus froide, peut être conservé pendant deux semaines. **Procédure Pour la pieuve:** rincez-le bien dans l'eau courante, donnez-lui une forme comme un nid et placez-le dans le sac emballé sous vide avec les ingrédients pour le poulpe. Mettez le sachet sous vide et mettez-le dans le bain marie à 76°C; cuire pendant 4 h (si vous voulez un résultat très tendre, laissez-le encore cuire pendant 1 h). À ce moment là, vous pouvez choisir de consommer immédiatement le poulpe ou de le refroidir dans de l'eau et de la glace ou à l'eau courante et le conserver au réfrigérateur pendant deux semaines maximum. Au moment de la consommation, il doit cependant être mis à température, il est conseillé de chauffer le poulpe directement dans le sachet dans le bain marie à 71°C. **Pour les pommes de terre:** pelez-les et coupez-les en cubes, laissez-les dans l'eau et le vinaigre pendant une demi-heure. Faites bouillir les pommes de terre dans de l'eau salée, égouttez-les et passez-les sous l'eau courante pour refroidir l'extérieur. **Pour l'émulsion d'eau de poulpe:** Prélevez 100 ml d'eau de cuisson du sachet, émulsionnez le tout et ajoutez 300 ml d'huile de graines et d'huile d'olive, ajoutez un peu de poivre et une goutte de vinaigre si vous le souhaitez.

### **Valeur ajoutée**

Poulpe extrêmement tendre mais chair ferme

### **Cuisson en sachet ou en bocal**

Sachet

### **Température et temps**

76°C 5 h

## **Oktopus auf Art von Santa Lucia**



### **Zutaten Für 2 Personen**

Für den Oktopus: 1 kg Oktopus, gereinigt und ohne Augen und Schnabel - 1 Knoblauchzehe - 2 Petersilie-Zweige - Pfeffer

Für Kartoffeln: 4 Kartoffeln - Salz - 1 EL Essig

Für die Emulsion aus Oktopus-Kochwasser: - 100 ml Oktopus-Kochwasser - 150 ml Saatöl - 150 ml nativ Olivenöl extra - Weinessig, opt. - Pfeffer, opt.

### **Aufbewahrung**

Der gekochte Oktopus wird in Wasser und Eis oder unter fließendem Wasser gekühlt und im Kühlschrank im kältesten Bereich bis zu zwei Wochen lang gelagert. **Verfahren Für den Oktopus:** Unter fließendem Wasser gut abspülen, der Form eines Nestes geben und in den Vakuumbeutel mit den Zutaten für den Oktopus legen. Erzeugen Sie das Vakuum im Beutel, legen Sie es bei 76 °C in das Wasser und lassen Sie es 4 Stunden garen (wenn Sie einen sehr weichen Oktopus erhalten wollen, lassen Sie es noch eine Stunde garen). Sie können den Oktopus sofort verzehren oder ihn in Wasser und Eis oder unter fließendem Wasser kühlen und im Kühlschrank bis zu zwei Wochen aufzubewahren. Zum Zeitpunkt des Verzehrs muss es wieder auf Temperatur gebracht werden, es wird empfohlen, den Oktopus direkt in seinen Beutel im Wasser auf 71 °C zu erhitzen.

**Für Kartoffeln:** Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden, dann eine halbe Stunde in Wasser und Essig lassen. Die Kartoffeln in Salzwasser kochen, abtropfen lassen und unter fließendem Wasser stellen, um das äußere Teil abzukühlen.

**Für die Emulsion aus Oktopus-Kochwasser:** Entfernen Sie 100 ml Kochwasser aus dem Beutel. Durch Zugabe von 300 ml Saatöl und Olivenöl emulgieren. Bei Bedarf können Sie es mit etwas Pfeffer und einem Tropfen Essig würzen.

### **Wertschöpfung**

Sehr weich, aber fest

### **Kochen im Vakuumbeutel oder im Weckglas®**

Vakuumbeutel

### **Temperatur und Kochzeit**

76°C für 5 Stunden

## **Pulpo Luciana**



### **Ingredientes Para 2 personas**

Para el pulpo: 1 pulpo de 1 kg, limpio y sin los ojos y el pico - 1 diente de ajo - 2 ramitas de perejil - Pimienta al gusto

Para las patatas: 4 patatas - Sal al gusto - 1 cucharada de vinagre

Para la emulsión de agua de pulpo: 100 ml de agua de cocción del pulpo - 150 ml de aceite de semillas - 150 ml de aceite de oliva virgen extra - Vinagre de vino (opcional) - Pimienta (opcional)

### **Conservación**

El pulpo cocinado se debe enfriar en agua con hielo o en agua corriente y se conserva en la zona más fría de la nevera hasta dos semanas. **Preparación Para el pulpo:** enjuáguelo bien en agua corriente, dele una forma de nido y póngalo en la bolsa de vacío con los ingredientes para el pulpo. Haga el vacío en la bolsa y póngala en el baño térmico a 76°C, deje cocer durante 4 h (si desea tener un resultado muy tierno continúe la cocción 1 h más).

Una vez terminada la cocción se puede elegir si consumir el pulpo inmediatamente o enfriarlo en agua con hielo o agua corriente y guardarlo en la nevera por un máximo de dos semanas. Cuando se coma, sin embargo, se debe volver a calentar. Es recomendable calentar el pulpo directamente en el sobre en el baño térmico a 71°C.

**Para las patatas:** pélelas y córtelas en cubitos, déjelas en agua y vinagre durante media hora. Hierva las patatas en agua con sal, escúrralas y páselas bajo el agua corriente para enfriar el exterior. **Para la emulsión de agua de pulpo.** Saque de la bolsa 100 ml de agua de la cocción, emulsione todo añadiendo 300 ml de aceite de semillas y de aceite de oliva, si lo desea puede aromatizarlo con un poco de pimienta y una pizca de vinagre.

### **Valor añadido**

Pulpo extremadamente tierno pero firme

### **Sobre o Cocción en tarro**

Sobre

### **Temperatura y Tiempo**

76°C durante 5 h

pag 23

# Moscardini in guazzetto

## INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- } 200g polpa di pomodoro
- } 200g di moscardini
- } mezzo spicchio d'aglio
- } 1/4 di cipolla rossa
- } rosmarino
- } 30g cipolla
- } sale
- } Olio d'oliva



Morbidissimi e  
subito pronti



Busta o Vasocottura



76 °c - 2.30h

## PROCEDIMENTO

Tritare la cipolla finemente, insieme all'aglio. Soffriggere entrambi con poco olio, aggiungere un pizzico di rosmarino, versare la polpa di pomodoro e far restringere il tutto.

Raffreddare il sugo e versare all'interno della busta o del vasetto con i moscardini eviscerati e puliti, mischiare bene il tutto e nel caso si usi la busta sottovuotare il prodotto.

Inserire il sous vide all'interno del bagno termico e impostare la temperatura a 76°. Cuocere il tutto a 76° per 2,30min. Raffreddare in acqua e ghiaccio o acqua corrente e conservare nella parte fredda del frigorifero.

Riscaldare il prodotto direttamente in pentola o nel bagno termico a 71 per 30 min.

## Conservazione

Anche una settimana nella parte più fredda del frigorifero





## Moscardini in guazzetto (musky octopus stew)

### Ingredients for 2 people

200 g of tomato sauce - 200 g of musky octopus - Half garlic clove, chopped - A few needles of fresh, chopped rosemary - 30 g onion, finely chopped - Extra virgin olive oil as required - Salt as required

### Storage

Up to a week in the coldest part of the refrigerator.

### Procedure

Fry the onion and garlic in a little oil, add the rosemary, pour in the tomato sauce and reduce everything.

Let the sauce and pour it into the envelope or jar with the gutted and cleaned octopus, mix everything well and if you use the bag, vacuum the product.

Put the sous vide in the bain-marie and set the temperature at 76°C. Cook at 76°C for 2 hours and 30 minutes. Cool in ice and water or under running water and store in the cold part of the refrigerator.

Heat the product directly in the pot or in the bain-marie at 71°C for 30 min.

### Added value

Soft and easy to serve

### Bag or jar

Bag or jar

### Temperature and Time

76°C for 2 h and 30 min

## Moscardini in guazzetto (ragoût de pieuvre musquée)

### Ingrédients pour 2 personnes

200 g de sauce tomate - 200 g de pieuvre musquée - Une demi-gousse d'ail, hachée - Quelques aiguilles de romarin frais haché - 30 g d'oignon haché finement - Huile d'olive extra vierge ce qu'il faut - Sel au goût

### Préservation

Jusqu'à une semaine dans la partie la plus froide du réfrigérateur.

### Procédure

Faites revenir l'oignon et l'ail dans un peu d'huile, ajoutez le romarin, versez la sauce tomate et faites réduire le tout.

Faites refroidir la sauce et versez-la dans le sachet ou le bocal avec la pieuvre éviscérée et nettoyée, mélangez le tout et, si vous utilisez le sachet, mettez-e sous vide.

Insérez le sous vide dans le bain marie et réglez la température à 76°C. Cuire à 76°C pendant 2 heures 30. Refroidir à l'eau glacée ou à l'eau courante et conserver dans la partie froide du réfrigérateur.

Chausssez le produit directement dans la casserole ou dans le bain marie à 71°C pendant 30 min.

### Valeur ajoutée

Tendre et facile à servir

### Cuisson en sachet ou en bocal

Cuisson en sachet ou en bocal

### Température et temps

76°C pendant 2 h et 30 min

## Geschmorte Moschuskraken

### Zutaten für 2 Personen

200 g Tomatenfleisch - 200 g Moschuskraken - Eine halbe Knoblauchzehe, zerkleinert - Ein paar frische, gehackte Rosmarinnadeln - 30 g Zwiebel, fein zerkleinert - Nativ Olivenöl Extra - Salz

### Aufbewahrung

Bis zu einer Woche im kältesten Teil des Kühlschranks.

### Verfahren

Die Zwiebel und den Knoblauch in etwas Öl bräunen, den Rosmarin dazugeben, das Tomatenfleisch dazugeben und einkochen lassen.

Die Sauce abkühlen lassen und in den Vakuumbeutel oder das Weckglas® mit den ausgeweideten und gereinigten Muscheln geben. Alles gut rühren und wenn der Beutel benutzt wird, das Vakuum darin erzeugen.

Stellen Sie das Sous Vide ins Wasser und stellen Sie die Temperatur auf 76°C ein. dann der Beutel und dessen Inhalt für 2,5 Stunden kochen. Nach dem Kochen in Wasser und Eis oder unter fließendem Wasser abkühlen und im kalten Teil des Kühlschranks stellen.

Das Produkt direkt im Topf oder im Wasser bei 71°C für 30 Minuten erwärmen.

### Wertschöpfung

Weichheit und leicht zu servieren

### Kochen im Vakuumbeutel oder im Weckglas®

Kochen im Vakuumbeutel oder im Weckglas®

### Temperatur und Kochzeit

76°C für 2,5 Stunden

## Chipirones en salsa

### Ingredientes para 2 personas

200 g de pulpa de tomate - 200 g de chipirones - Medio diente de ajo, picado - Unas agujas de romero fresco, triturado - 30 g de cebolla, finamente picada - Aceite de oliva virgen extra al gusto - Sal al gusto

### Conservación

Hasta una semana en la parte más fría de la nevera.

### Preparación

Rehogue la cebolla y el ajo en poco aceite, añada el romero, vierta la salsa de tomate y deje que todo se reduzca.

Enfrié la salsa y viértala dentro del sobre o del tarro con los chipirones eviscerados y limpios, mezcle bien y si está utilizando el sobre haga el vacío.

Ponga el sous-vide dentro del baño térmico y programe la temperatura a 76°C. Cocine todo a 76°C durante 2 horas y 30 minutos. Después de la cocción enfrié en agua con hielo o en agua corriente y coloque el sobre en la parte fría de la nevera. Recaliente el producto directamente en la olla o en el baño térmico a 71°C durante 30 min.

### Valor añadido

Ternura y comodidad de servicio

### Sobre o Cocción en tarro

Sobre o Cocción en tarro

### Temperatura y Tiempo

76°C durante 2 h y 30 min

# Cozze neutre

## INGREDIENTI

- } 1kg di cozze
- } 1 spicchio d'aglio
- } tre rametti di prezzemolo
- } 400 cl di acqua



Velocità d'esecuzione e  
tempo di vita in frigorifero



Busta sottovuoto



81 °c - 20 minuti

(attenzione agli aromi, in bassa  
temperatura tutto è più saporito)

## PROCEDIMENTO

Pulire le cozze con attenzione, inserire le cozze nella busta con gli aromi e l'acqua, sottovuotare stando attenti che le cozze non siano sovrammesse l'una all'altra. Inserire il sous vide nel bagno termico e selezionare la temperatura di 81°, attendere finché il bagno termico non avrà raggiunto tale temperatura. Cuocere ad 81° per 20 minuti.  
Possono essere usate subito per le preparazioni altrimenti: raffreddarle in acqua e ghiaccio e quando saranno fredde metterle in frigorifero.

## Conservazione

In frigorifero nella zona più fredda, può durare anche una settimana





## Mussels

### Ingredients for 4 people

1 kg of mussels - 1 clove of garlic - 3 sprigs of parsley - 400 ml of water  
(be careful not to exaggerate with the aromas, in low temperature everything is tastier)

### Storage

In the refrigerator in the coldest area, about a week.

### Procedure

Carefully clean the mussels, put the mussels in the bag with the aromas and water, vacuum, being careful that the mussels are not one on top of each other. Insert the sous vide into the bain-marie and select the temperature of 81°C, wait until the water has reached this temperature. Cook at 81°C for 20 minutes.

They can be used immediately for preparations, otherwise: cool them in water and ice and when they are cold put them in the refrigerator.

### Added value

Quick to make and long shelf life

### Bag or jar

Bag for sous vide

### Temperature and Time

81°C for 20 min



## Moules neutres

### Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de moules - 1 gousse d'ail - 3 brins de persil - 400 ml d'eau  
(ne pas exagérer avec les arômes, avec une cuisson à basse température tout est plus savoureux)

### Préservation

Dans le réfrigérateur dans la zone la plus froide, environ une semaine.

### Procédure

Nettoyez soigneusement les moules, mettez les moules dans le sachet avec les arômes et l'eau, mettez tous sous vide en veillant à ce que les moules ne se chevauchent pas. Insérez le sachet dans le bain marie et sélectionnez la température de 81°C, attendez que le bain marie ait atteint cette température. Cuire à 81°C pendant 20 minutes.

Elles peuvent être utilisées immédiatement pour les préparations, sinon: refroidissez-les dans de l'eau et de la glace et, quand elles sont froides, mettez-les au réfrigérateur.

### Valeur ajoutée

Vitesse d'exécution et longue durée dans le réfrigérateur

### Cuisson en sachet ou en bocal

Sachet sous vide

### Température et temps

81°C pendant 20 minutes



## Muscheln

### Zutaten für 4 personen

1 kg Muscheln - 1 Knoblauchzehe - 3 Petersilie-Zweige - 400 ml Wasser  
(achten Sie darauf, nicht mit den Aromen zu übertreiben, da bei niedrigen Temperaturen ist alles schmackhafter).

### Aufbewahrung

In der kältesten Teil des Kühlschranks, ungefähr eine Woche.

### Verfahren

Die Muscheln sorgfältig reinigen, mit den Aromen und dem Wasser in den Vakuumbeutel geben, alles absaugen und darauf achten, dass sich die Muscheln nicht überlappen. Die Sous-vide-Gerät ins Wasser eingeben, die Temperatur auf 81°C stellen und warten, bis die Temperatur 81°C erreicht hat. Für 20 Minuten kochen lassen.

Sie können sofort für andere Zubereitungen verwendet werden, andernfalls: Kühlen Sie sie in Wasser und Eis und legen Sie sie, wenn sie kalt sind, in den Kühlschrank.

### Wertschöpfung

Zubereitungszeit und Dauer im Kühlschrank

### Kochen im Vakuumbeutel oder im Weckglas®

Vakuumbeutel

### Temperatur und Kochzeit

81°C für 20 Minuten



## Mejillones neutros

### Ingredientes para 4 personas

1 kg de mejillones - 1 diente de ajo - 3 ramitas de perejil - 400 ml de agua  
(Tenga cuidado en no exagerar con la cantidad de especias, en la cocción a baja temperatura todo es más sabroso)

### Conservación

En la zona más fría de la nevera, alrededor de una semana.

### Preparación

Limpie con atención los mejillones, coloque los mejillones en el sobre con las especias y el agua, haga el vacío asegurándose de que los mejillones no se superpongan unos con otros. Coloque el sous-vide en el baño térmico y seleccione la temperatura de 81°C, espere hasta que el baño térmico haya alcanzado esta temperatura. Cocine a 81°C durante 20 minutos.

Pueden utilizarse inmediatamente para las preparaciones, de otro modo enfírelos en agua con hielo y cuando estén fríos póngalos en la nevera.

### Valor añadido

Velocidad de ejecución y tiempo de conservación en el refrigerador

### Sobre o Cocción en tarro

Sobre de vacío

### Temperatura y Tiempo

81°C durante 20 minutos

# Il Bollito del Mori

## INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- } 1 lingua
- } 400g di sorra
- } 500g di sottopaletta
- } 50g di trito grossolano di carote, sedano, cipolla
- } un pizzico di sale e pepe
- } Un goccio d'olio



Morbidissimo e facile da fare  
(il miglior bollito che assaggerete)



Busta sottovuoto



71°c - 24h

## PROCEDIMENTO

Inserire in busta i tagli da bollito preventivamente lavati e scolati. Inserire in busta tutti gli aromi, il sale, il pepe e l'olio. Sottovuotare il tutto. Inserire il sous vide all'interno del bagno termico e selezionare la temperatura di 71°, quando il bagno termico l'avrà raggiunta, inserire la busta sottovuotata nel bagno termico a 71° per 24h. Nel caso in cui non si abbia tutto quel tempo è sempre possibile interrompere la cottura in sous vide. Per eseguire tale accorgimento è necessario raffreddare l'alimento in bagno di ghiaccio o acqua corrente. Poi mettere l'alimento in frigorifero, nella parte fredda. In seguito sarà sempre possibile ricominciare la cottura (per il tempo rimanente) inserendo la busta quando la temperatura del bagno termico avrà toccato i 71°.

Una volta ultimata la cottura il bollito può essere consumato immediatamente, altrimenti è possibile raffreddarlo e lasciarlo in frigorifero anche per un mese. Nel momento in cui si voglia servire il piatto sarà necessario riscalarlo per mezz'ora a 65° nel bagno termico.

Consiglio di servire il bollito caldo, senza brodo, diviso in cubetti con delle patate, della maionese e salsa verde.

## Conservazione

Dopo che è stato raffreddato in acqua e ghiaccio o in acqua corrente, mettere in frigo nella parte fredda, dura anche un mese intero.





## Boiled meat

### Ingredients for 6 people

1 tongue - 400 g of blade cod - 500 g of fore shin - 50 g of coarsely chopped carrots, celery, onion - A little bit of oil - Black of white pepper as required - Salt as required

### Storage

After it has been cooled in water and ice or under running water, refrigerate in the cold part, you can keep it for about a month.

### Procedure

Wash and dry the meat then put it in the bag. Put all the flavourings, salt, pepper and oil in the bag. Vacuum everything. Insert the sous vide inside the bain-marie and select the temperature of 71°C, when the water has reached it, insert the bag in the water at 71°C for 24 h. In the event that you do not have all the uninterrupted time available, it is always possible to stop cooking in sous vide. To do this you need to cool the food in an ice bath or under running water. Then put the food in the fridge, in the cold part. Afterwards it will always be possible to start cooking again (for the remaining time) by inserting the bag when the temperature of the bain-marie has reached 71 ° C. Once cooked, the boiled meat can be consumed immediately, otherwise it is possible to cool it and leave it in the fridge for at least a month. When you want to serve the dish, heat it for half an hour at 65°C in the bain-marie.

We recommend to serve it hot, without broth, cut in small cubes with potatoes, mayonnaise and green sauce.

### Added value

Very soft and easy to make, the best  
boiled meat you will taste

### Bag or jar

Bag for sous vide

### Temperature and Time

71°C for 24 h

## Bouilli classique

### Ingrédients pour 6 personnes

1 langue - 400 g de macreuse - 500 g de jarret - 50 g de carottes grossièrement hachées, céleri, oignon - Un peu d'huile - Poivre blanc ou noir ce qu'il faut - Sel au goût

### Préservation

Une fois refroidi dans de l'eau et de la glace ou à l'eau courante, réfrigérez-le dans la partie froide, il se conservera environ un mois.

### Procédure

Mettez les morceaux de viande lavés et égouttés dans le sachet. Mettez tous les arômes, sel, poivre et huile dans le sachet. Mettez tout sous vide. Insérez le sous vide dans le bain marie et sélectionnez la température de 71°C, lorsque le bain marie a atteint la température, insérez le sachet dans l'eau à 71 ° C pendant 24 h. Si vous ne disposez pas de 24 heures sans interruption, il est toujours possible d'arrêter la cuisson sous vide. Pour ce faire, vous devez refroidir les aliments dans de l'eau et de la glace ou à l'eau courante. Ensuite, placez les aliments au réfrigérateur, dans la partie froide. Ensuite, il sera toujours possible de reprendre la cuisson (pour le temps restant) en insérant le sac lorsque la température du bain marie aura atteint 71°C. Une fois cuite, la viande bouillie peut être consommée immédiatement, sinon elle peut être refroidie et laissée au réfrigérateur pendant au moins un mois. Lorsque vous souhaitez servir le plat, faites-le chauffer pendant une demi-heure à 65°C dans le bain marie. Nous recommandons de servir le bouilli chaud, sans bouillon, coupé en cubes avec pommes de terre, mayonnaise et sauce verte.

### Valeur ajoutée

Très doux et facile à faire, le meilleur bouilli que vous goûterez

### Cuisson en sachet ou en bocal

Sachet sous vide

### Température et temps

71°C pendant 24 h

## Das klassische "Bollito"

Zutaten für 6 Personen: 1 Zunge (Rind) - 400 g Schulter (Rindfleisch) - 500 g Schaufelstück (Rindfleisch) - 50 g Karotten, Sellerie, Zwiebeln, in kleine Stücke geschnitten - Etwas Olivenöl - Pfeffer, schwarz oder weiß - Salz

**Aufbewahrung** Nach dem Abkühlen in Wasser und Eis oder unter fließendem Wasser wird es im kühlest Teil der Kühlschrank etwa einen Monat lang dauern.

**Verfahren** Die vorher gewaschene Fleischschnitte in den Beutel eingeben. Geben Sie alle Aromen, Salz, Pfeffer und Öl in den Beutel. Die Zutaten sollen jetzt vakuumverpackt werden. Legen Sie die Sous-vide-Gerät in das Wasser und stellen Sie die Temperatur ein. Wenn das Wasser 71°C erreicht hat, geben Sie den Beutel ein und lassen Sie ihn für 24 Stunden in das Wasserbad kochen. Wenn Sie nicht über die gesamte ununterbrochene Zeit verfügen, können Sie jederzeit aufhören, im Sous-Vide zu kochen. Um dies zu tun, muss die Speise unter fließendem Wasser oder in Eis und Wasser gekühlt und dann in den kältesten Teil des Kühlschranks gestellt werden. Danach ist es jederzeit möglich, das Garen (für die restliche Zeit) wieder aufzunehmen, indem man den Beutel wenn die Temperatur des Thermalbades 71°C erreicht hat einsetzt. Nach dem Kochen kann das "Bollito" sofort genossen werden, andernfalls kann es gekühlt und für mindestens einen Monat im Kühlschrank aufbewahrt werden. Wenn Sie das Gericht servieren wollen, müssen Sie es eine halbe Stunde lang bei 65 ° C im Wärmebad erhitzen. Es wird empfohlen, das heiße Bollito ohne Brühe und in Würfel geschnitten mit Kartoffeln, Mayonnaise und grüner Sauce zu servieren.

### Wertschöpfung

Sehr weich und leicht zu machen, der beste "Bollito" (gekochtes Fleisch), den Sie kosten werden

### Kochen im Vakuumbeutel oder im Weckglas®

Vakuumbeutel

### Temperatur und Kochzeit

71°C für 24 Stunden

## Cocido de carne clásico

### Ingredientes para 6 personas

1 lengua - 400 g de hombro de ternera - 500 g de pez o espaldilla - 50 g de zanahorias, apio y cebollas picados en trozos grandes - Un poco de aceite - Pimienta negra o blanca al gusto - Sal al gusto

### Conservación

Después de enfriarlo en agua con hielo o bajo el grifo, ponga en la nevera en la parte fría, se conserva alrededor de un mes.

### Preparación

Ponga en el sobre los cortes de carne previamente lavados y escurridos. Añada en el sobre todas las especias, la sal, la pimienta y el aceite. Haga el vacío. Coloque el sous-vide en el baño térmico y seleccione la temperatura de 71°C, cuando el baño térmico la haya alcanzado, introduzca el sobre en el baño térmico a 71 ° C durante 24 h. Si usted no tuviera a disposición todo el tiempo sin interrupciones, puede siempre detener la cocción al vacío. Para realizar una interrupción es necesario enfriar los alimentos en un baño de hielo o bajo el agua del grifo. A continuación, se ponen los alimentos en la nevera, en la parte fría. Luego, siempre será posible continuar la cocción (por el tiempo restante) poniendo el sobre en el baño térmico cuando este haya alcanzado los 71 ° C. Una vez que ha completado la cocción, la carne cocida se puede comer de inmediato o se puede enfriar y dejarla en la nevera durante un mes por lo menos. Cuando quiera servir el plato será necesario recalentarlo durante media hora a 65 ° C en el baño térmico. Se aconseja servir el cocido de carne, sin caldo, dividido en dados con patatas, mayonesa y salsa verde.

### Valor añadido

Realmente tierno y fácil de hacer, la mejor carne cocida que se pueda degustar

### Sobre o Cocción en tarro

Sobre de vacío

### Temperatura y Tiempo

71°C durante 24 h

# Entrecôte steccata al lardo

## INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- } 500g di Entrecôte
- } 80g di lardo
- } Un pizzico di sale e pepe
- } Un goccio d'olio



Morbidissima e cotta perfettamente



Busta sottovuoto



50 °c al sangue 55° cotta per 4h

## PROCEDIMENTO

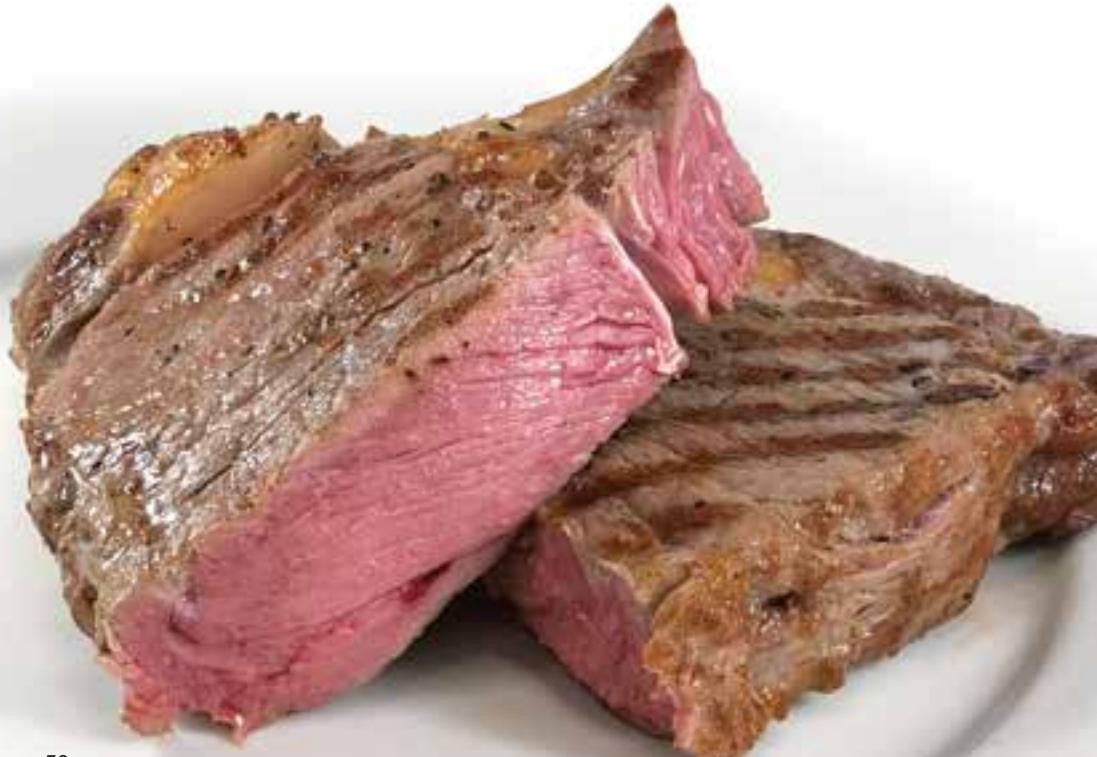
Tagliare il lardo a fettine, mettere il lardo sopra l'entrecôte, inserire il tutto in busta insieme agli altri ingredienti. Inserire il sous vide nel bagno termico e selezionare la temperatura desiderata (50° al sangue, 55° ben cotta), quando il bagno termico avrà raggiunto tale temperatura, inserire il sacchetto con l'alimento sottovuotato.

Cuocere per 4h a 50° se si vuole una carne al sangue o 55° per una carne ben cotta. Raffreddare in acqua e ghiaccio oppure in acqua corrente.

Prima di consumarla riscaldare l'alimento direttamente dentro il sacchetto a 45° per 30 min. Estrarre la carne dalla busta, asciugarla e poi salarla e finire la cottura in padella, bastano pochi secondi per lato. Consiglio in questo caso di portare la padella o la griglia a temperatura molto alta.

## Conservazione

Raffreddare dopo la cottura in acqua e ghiaccio o in acqua corrente e posizionare nella parte fredda del frigo. Può durare anche due settimane





## Entrecôte with lard

**Ingredients For 2 people**

500 g of Entrecôte - 80 g of lard - Extra virgin olive oil as required - Black pepper as required - Salt as required

### Storage

Cool after cooking in water and ice or under running water and place in the cold part of the fridge. It can last up to two weeks.

### Procedure

Cut the lard into slices, put the lard on top of the entrecôte, put it in a bag together with the other ingredients. Insert the sous vide into the bain-marie and select the desired temperature (50°C rare, 55°C well cooked), when the bain-marie has reached this temperature, insert the vacuumed bag with the food.

Cook for 4h at 50°C if you want a meat to be rare or at 55°C for a well cooked meat. Cool in water and ice or under running water. Before consuming it, heat the food directly inside the bag at 45°C for 30 min. Remove the meat from the bag, dry it and salt it. Finish cooking in the pan, just a few seconds per side. Tip: bring the pan or grill to a very high temperature before putting the meat.

### Added value

Softness and perfect cooking

### Bag or jar

Bag for sous vide

### Temperature and Time

50°C rare or 55°C cooked for 4 h



## Entrecôte enroulée dans le lard

**Ingrédients Pour 2 personnes**

500 g d'Entrecôte - 80 g de lard - Huile d'olive extra vierge ce qu'il faut - Poivre noir ce qu'il faut - Sel au goût

### Préservation

Après la cuisson, laissez refroidir dans de l'eau et de la glace ou dans l'eau courante et placez-le dans la partie froide du réfrigérateur. Peut durer jusqu'à deux semaines.

### Procédure

Couper le lard en tranches, déposer-le sur l'entrecôte, le mettre tout dans un sachet avec les autres ingrédients. Insérez le sous vide dans le bain marie et sélectionnez la température désirée (50°C saignante, 55°C bien cuite), lorsque le bain marie a atteint cette température, insérez le sachet avec les aliments. Cuire 4h à 50°C si vous voulez une viande saignante ou à 55°C pour une viande bien cuite. Refroidissez dans l'eau et la glace ou à l'eau courante. Avant de le consommer, faites chauffer les aliments directement dans le sachet à 45 ° C pendant 30 min. Sortez la viande du sachet, essuyez-la et salez-la. Terminez la cuisson dans la casserole, juste quelques secondes de chaque côté. Dans ce cas de porter la casserole ou le gril à une température très élevée avant de mettre la viande.

### Valeur ajoutée

Viande tendre et cuisson parfaite

### Cuisson en sachet ou en bocal

Sachet sous vide

### Température et temps

Saignante 50°C ou cuite 55°C pour 4 h



## Entrecôte im Lardo-Mantel

**Zutaten Für 2 Personen**

500 g Entrecôte - 80 g Lardo (italienischer gereifter Speck) - Nativ Olivenöl Extra - Schwarzer Pfeffer - Salz

### Aufbewahrung

Nach dem Kochen in Wasser und Eis oder unter fließendem Wasser abkühlen und im kalten Teil des kühlschranks stellen. Es kann bis zu zwei Wochen dauern.

### Verfahren

Das Speck in Scheiben schneiden, auf das Entrecôte legen und mit den anderen Zutaten in einen Vakuumbeutel geben. Das Sous-vide ins Wasser stellen und die gewünschte Temperatur wählen (50°C für ein blutiges Entrecôte, 55°C um es gut gegart zu genießen). Wenn das Thermalbad diese Temperatur erreicht hat, legen Sie den Vakuumbeutel mit den Speisen ein. Kochen Sie 4 Stunden lang bei 50°C, wenn Sie ein blutiges Fleisch möchten, oder 55°C für ein gut gekochtes Fleisch. Kühnen Sie in Wasser und Eis oder unter fließendem Wasser.

Vor dem Verbrauch die Speisen 30 Minuten lang direkt in den Beutel bei 45°C erhitzen. Das Fleisch aus dem Beutel nehmen, trocknen und salzen. In der Pfanne fertig garen, nur noch wenige Sekunden pro Seite reichen. In diesem Fall ist es ratsam, die Pfanne oder den Grill vor dem Braten auf eine sehr hohe Temperatur zu bringen.

### Wertschöpfung

Weich und perfekt gebraten

### Kochen im Vakuumbeutel oder im Weckglas®

Vakuumbeutel

### Temperatur und Kochzeit

50°C für ein blutiges Fleisch,  
oder 55°C für 4 Stunden



## Entrecot mechado con manteca de cerdo

**Ingredientes Para 2 personas**

500 g de Entrecot - 80 g de manteca de cerdo - Aceite de oliva virgen extra al gusto - Pimienta negra al gusto - Sal al gusto

### Conservación

Después de la cocción enfrié en agua con hielo o bajo el grifo y colóquelo en la parte fría de la nevera. Puede conservarse hasta dos semanas.

### Preparación

Corte la manteca de cerdo en rodajas, póngala sobre el entrecot, coloque todo en un sobre junto con los otros ingredientes. Ponga el sous-vide en el baño térmico y seleccione la temperatura deseada (50°C poco hecho, 55°C bien hecho), cuando el baño térmico haya alcanzado esta temperatura coloque el sobre con el alimento al vacío. Cocine durante 4 h a 50°C si desea una carne poco hecha o 55°C para una carne bien hecha. Enfriélo en agua con hielo o bajo el grifo. Antes de consumirlo, caliente el alimento directamente en el sobre a 45°C durante 30 min. Retire la carne del sobre, séquela y añada la sal. Termine la cocción en una sartén, unos segundos por cada lado son suficientes. En este caso se aconseja llevar la sartén o la plancha a una temperatura muy alta antes de poner la carne.

### Valor añadido

La ternura y la cocción perfecta

### Sobre o Cocción en tarro

Sobre de vacío

### Temperatura y Tiempo

50°C poco hecho o  
55°C bien hecho, durante

# Filetto al pepe verde

## INGREDIENTI PER UNA PERSONA

- } 250g di filetto
- } 30g di burro
- } 150g panna
- } 15g di fondo bruno
- } Un cucchiaio di pepe verde scolato
- } Un cucchiaino di senape
- } Un goccio Calvados



Cottura perfetta,  
subito pronto



Busta sottovuoto



52 °c - 2h

## PROCEDIMENTO

In una padella sciogliere 15g di burro e quando inizierà a nocciolare si passa la carne per 15 secondi per ogni lato. Buttare via il burro e rimettere la padella sul fuoco. Versare il Calvados nella padella in modo da deglassare il fondo di cottura. Aggiungere rapidamente il pepe verde, altri 15g di burro, la panna, il fondo bruno e un cucchiaino di senape.

Mettere in busta il filetto e la salsa così ottenuta Sottovuotare il tutto. Impostare il sous vide a 52° e inserire l'alimento nel bagno termico. Procedere con la cottura e poi raffreddare in acqua e ghiaccio o acqua corrente.

Riscaldare il tutto direttamente in padella facendo ritirare la salsa.

## Conservazione

Una volta raffreddato in acqua e ghiaccio o acqua corrente può essere stoccatto in frigo per una settimana.



## Fillet with green pepper corn

### Ingredients For one person

250 g of beef fillet - 30 g of butter - 150 g cream - 15 g of brown stock - A spoonful of drained green pepper - A teaspoon of mustard - A teaspoon of Calvados

### Storage

Once cooled in water and ice or under running water it can be stored in the fridge for a week.

### Procedure

In a pan melt 15 g of butter and when it begins to become light brown, brown the meat for 15 seconds on each side. Throw away the butter and put the pan back on the heat. Pour the Calvados into the pan in order to deglaze the cooking juices. Quickly add the green pepper, another 15 g of butter, the cream, the brown stock and a teaspoon of mustard. Put the fillet and the sauce thus obtained into a bag and vacuum. Set the sous vide at 52°C and place the food in the bain-marie. Proceed with cooking and then cool in water and ice or under running water. Heat all the ingredients directly in the pan until the sauce thickens.

### Added value

Perfection of cooking and ready to eat

### Bag or jar

Bag for sous vide

### Temperature and Time

52°C for 2 h



## Filet au poivre vert

### Ingrédients Pour une personne

250 g de filet de bœuf - 30 g de beurre - 150 g de crème - 15 g de fond brun - Une cuillerée de poivre vert égoutté - Une cuillère à café de moutarde - Une cuillère à café de calvados

### Préservation

Une fois refroidi dans de l'eau et de la glace ou à l'eau courante, il peut être conservé au réfrigérateur pendant une semaine.

### Procédure

Dans une casserole, faites fondre 15 g de beurre et quand il commence à brunir, faites dorer la viande 15 secondes de chaque côté. Jeter le beurre et remettre la casserole sur le feu. Versez le Calvados dans la casserole pour déglaçer le jus de cuisson. Ajoutez rapidement le poivre vert, 15 g de beurre, la crème, le fond brun et une cuillère à café de moutarde. Mettez le filet et la sauce ainsi obtenue dans le sachet et mettre tout sous vide. Réglez le sous vide à 52°C et placez les aliments dans le bain marie. Continuez la cuisson et puis laissez refroidir dans de l'eau et de la glace ou à l'eau courante. Chauffer tous les ingrédients directement dans la casserole faisant réduire la sauce.

### Valeur ajoutée

Cuisson parfaite et prêt à servir

### Cuisson en sachet ou en bocal

Sachet sous vide

### Température et temps

52°C pendant 2 h



## Filet mit grünem Pfeffer

### Zutaten Für eine Person

250 g Rindfilet - 30 g Butter - 150 g Sahne - 15 g Brühe - 1 EL grüner Pfeffer - 1 TL Senf - Ein Löffel Calvados

### Aufbewahrung

Nach dem Abkühlen in Wasser und Eis oder fließendem Wasser kann es eine Woche lang im Kühlschrank gelagert werden.

### Verfahren

15 g Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und wenn sie anfängt, eine Haselnussfarbe anzunehmen, das Fleisch auf jeder Seite 15 Sekunden lang anbraten. Die Butter wegwerfen und die Pfanne wieder auf den Herd legen. Die Calvados in die Pfanne gießen, so dass die Kochsäfte reduziert werden. Schnell den grünen Pfeffer, weitere 15g Butter, die Sahne, die Brühe und einen Teelöffel Senf dazugeben.

Das Filet und die Soße in die Vakuumbeutel eingeben, und alles absaugen. Stellen Sie das Sous-Vide auf 52°C und legen Sie die Speise in das Wasserbad. Kochen lassen und dann in Wasser und Eis oder unter fließendem Wasser abkühlen. Alles direkt in der Pfanne erhitzen und die Sauce einkochen lassen.

### Wertschöpfung

Perfektes Kochen und  
Gebrauchsfertig

### Kochen im Vakuumbeutel oder im Weckglas®

Vakuumbeutel

### Temperatur und Kochzeit

52°C für 2 Stunden



## Solomillo a la pimienta verde

### Ingredientes Para una persona

250 g de solomillo de ternera - 30 g de mantequilla - 150 g de nata líquida - 15 g de fondo oscuro - Una cucharada de pimienta verde escurrida - Una cucharadita de mostaza - Una cucharadita de Calvados

### Conservación

Una vez enfriado en agua con hielo o bajo el grifo se puede conservar en la nevera durante una semana.

### Preparación

En una sartén, derrita 15 g de mantequilla y, cuando esta empiece a volverse de color avellana, dore la carne durante 15 segundos por cada lado. Tire la mantequilla y vuelva a poner la sartén en el fuego. Vierta el Calvados en la sartén, para desglasar el jugo de cocción. Añada rápidamente la pimienta verde, otros 15 g de mantequilla, la nata, el fondo oscuro y una cucharadita de mostaza.

Ponga en el sobre el solomillo y la salsa obtenida y haga el vacío. Programe el sous-vide a 52°C y coloque el alimento en el baño térmico. Proceda con la cocción y luego enfríe en agua con hielo o bajo el grifo.

Caliente todo directamente en la sartén haciendo reducir la salsa.

### Valor añadido

Perfección de la cocción y listo para servir

### Sobre o Cocción en tarro

Sobre de vacío

### Temperatura y Tiempo

52°C durante 2 h

# Peposo alla fornacina

## INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- } 1kg di muscolo diviso in dadi
- } 1/2 litro di vino rosso
- } 5 spicchi d'aglio senza l'anima
- } 3g di pepe nero macinato
- } 3g di pepe nero in grani
- } 1g sale
- } un goccio d'olio



Molto facile da fare, il risultato è estremamente succulento.



In busta



71° 10h

## PROCEDIMENTO

Mettere il vino in una pentola e riscaldarlo finché non si sentirà più l'odore di alcool, a questo punto lasciare raffreddare il tutto. Mettere nel sacchetto per il sottovuoto la carne divisa in grandi dadi e tutti gli altri ingredienti. Sottovuotare il sacchetto e mettere il tutto in cottura a 71° per 10h. Sarà sempre possibile interrompere la cottura, raffreddando la preparazione e mettendola in frigo; si potrà ricominciare la cottura in seguito.

Una volta ultimata la cottura si può consumare subito l'alimento o raffreddarlo e lasciarlo nel frigo per un massimo di tre settimane.

Nel momento in cui si vuole consumare la preparazione si apre il sacchetto e si riscalda la preparazione direttamente in pentola, in modo da ridurre il liquido e riscaldare la carne.

## Conservazione

Raffreddare la preparazione direttamente in acqua e ghiaccio o acqua corrente, mettere il tutto in frigorifero nella parte fredda per un massimo di tre settimane





## Peposo alla fornicina

**Ingredients for 6 people**

1/2 litre of red wine - 1 kg of beef muscle cut into cubes - 5 cloves of garlic without the core - 3 g of ground black pepper - 3 g of black pepper in grains - 1 g salt - A bit of extra virgin olive oil

### Storage

Cool the preparation directly in water and ice or under running water, put everything in the refrigerator in the cold part for a maximum of three weeks.

### Procedure

Put the wine in a saucepan and heat it until you no longer smell the alcohol, at this point let it cool. Put the cut meat and all the other ingredients in the sous vide bag. Vacuum the bag and cook everything at 71°C for 10 h. It will always be possible to stop cooking by cooling the preparation and putting it in the fridge; you can start cooking again later.

Once cooked, you can immediately consume the food or cool it and leave it in the fridge for a maximum of three weeks.

When you want to consume the preparation, open the bag and heat the preparation directly in the pot, to reduce the liquid and heat the meat.

### Added value

Very easy to prepare, the result is extremely tasty

### Bag or jar

Bag for sous vide

### Temperature and Time

71°C for 10 h

## Peposo à la fornicina

**Ingrédients pour 6 personnes**

1/2 litre de vin rouge - 1 kg de muscle de bœuf coupé en cubes - 5 gousses d'ail sans germe - 3 g de poivre noir moulu - 3 g de poivre noir en grains - 1 g de sel - Un filet d'huile d'olive extra vierge

### Préservation

Refroidissez la préparation directement dans l'eau et la glace ou à l'eau courante, mettez tout au réfrigérateur dans la partie froide pendant un maximum de trois semaines.

### Procédure

Mettez le vin dans une casserole et faites-le chauffer jusqu'à ce que vous ne sentiez plus l'odeur d'alcool, laissez-le refroidir. Mettez la viande coupée et tous les autres ingrédients dans le sachet pour sous vide. Mettez le sachet sous vide et faites cuire à 71°C pendant 10 h. Il sera toujours possible d'arrêter la cuisson en refroidissant la préparation et en la mettant au réfrigérateur; vous pouvez recommencer à cuisiner plus tard.

Une fois cuit, vous pouvez immédiatement consommer les aliments ou les refroidir et les laisser au réfrigérateur pendant trois semaines maximum. Lorsque vous souhaitez consommer la préparation, ouvrez le sachet et faites chauffer la préparation directement dans la casserole, de manière à réduire le liquide et à réchauffer la viande.

### Valeur ajoutée

Très facile à faire, le résultat est extrêmement succulent

### Cuisson en sachet ou en bocal

En sachet

### Température et temps

71°C pendant 10 h

## Peposo aus Impruneta

**Zutaten für 6 Personen**

1/2 Liter Rotwein - 1 kg in Würfel zerschnittener Wadschinken - 5 Knoblauchzehe ohne Seele - 3 g gemahlener schwarzer Pfeffer - 3 g schwarzer Pfeffer in Körnern - 1 g Salz - Nativ Olivenöl extra nach Bedarf

### Aufbewahrung

Das Gericht direkt in Wasser und Eis oder unter fließendem Wasser kühlen, dann in den kalten Teil des Kühlschranks bis zu drei Wochen aufbewahren.

### Verfahren

Den Wein in einen Topf geben und erhitzen, bis kein Alkoholgeruch mehr gibt, dann abkühlen lassen. Legen Sie das geschnittene Fleisch und alle anderen Zutaten in den Vakuumbeutel. Unter Vakuum stellen und 10 Stunden lang bei 71°C garen. Sie können jederzeit aufhören zu kochen, indem Sie die Zubereitung kühlen und in den Kühlschrank stellen; Sie können später wieder mit dem Kochen anfangen. Nach dem Kochen kann das Gericht sofort verzehrt oder gekühlt und bis zu drei Wochen im Kühlschrank aufbewahrt werden. Wenn Sie das Gericht genießen möchten, öffnen Sie den Beutel und erhitzen Sie es direkt im Topf, um die Flüssigkeit zu reduzieren und das Fleisch zu erhitzen.

### Wertschöpfung

Sehr einfach zu machen, das Ergebnis ist sehr saftig.

### Kochen im Vakuumbeutel oder im Weckglas®

Vakuumbeutel

### Temperatur und Kochzeit

71 °C für 10 Stunden

## Peposo a la fornicina (estofado picante típico de la región de Toscana)

**Ingredientes para 6 personas**

1/2 litro de vino tinto - 1 kg de pulpa de carne cortada en dados - 5 dientes de ajo sin germen - 3 g de pimienta negra molida - 3 g de pimienta negra en granos - 1 g de sal - Un poco de aceite de oliva virgen extra

### Conservación

Enfrié la preparación directamente en agua con hielo o bajo el grifo, consérvela en la parte fría de la nevera por un máximo de tres semanas.

### Preparación

Ponga el vino en una olla y caliéntelo hasta que ya no tenga el olor a alcohol, luego déjelo enfriar. Ponga en el sobre de vacío la carne en trozos y todos los otros ingredientes. Haga el vacío en el sobre y realice la cocción a 71°C durante 10 h. Siempre es posible detener la cocción enfriando la preparación y poniéndola en la nevera; posteriormente se podrá reanudar la cocción. Cuando termine la cocción, se puede consumir inmediatamente el alimento o enfriarlo y dejarlo en la nevera durante un máximo de tres semanas. En el momento en que se quiera consumir la preparación, abra el sobre y recaliente la preparación directamente en una olla, a fin de reducir el líquido y calentar la carne.

### Valor añadido

Muy fácil de hacer, el resultado es muy suculento

### Sobre o Cocción en tarro

En el sobre

### Temperatura y Tiempo

71°C durante 10 h

# Il pulled pork di Giovanni

## INGREDIENTI PER 2 PERSONE

Per la carne:

- } 400g di spalla di maiale
- } 6g Paprika affumicata
- } Sale e pepe
- } 10g di burro
- } 10g d'olio
- } Rosmarino e alloro

Per la Salsa BBQ

- } 250g
- } 120g Pomodoro concentrato
- } 280g di salsa di pomodoro
- } 40g succo di limone
- } 150g di acqua
- } 40g di burro
- } 40g zucchero di canna
- } 35g salsa Warchester
- } 2,5g Chilli
- } 1,5g Pepe nero



Gusto eccezionale, estremamente morbido  
e ricco d'acqua, molto facile da fare



61°C - 24h

## PROCEDIMENTO

### PER LA SALSA

In un pentolino aggiungere lo zucchero e scaldare molto lentamente finché non diventerà caramello di colore scuro, a questo punto aggiungere l'acqua e il limone, lasciare che il caramello si sciolga senza mai girare. Aggiungere tutti gli altri ingredienti tranne il burro e lasciare che il tutto si riduca ad 1/3. Togliere il pentolino dal fuoco e aggiungere il burro diviso a dadini, girare con un cucchiaino finché il tutto non si raffredderà.

### PER LA CARNE

Mettere tutto insieme nel sacchetto e sottovuotare. In seguito mettere in cottura nel bagno termico a 61° per 24h. E' sempre possibile interrompere la cottura raffreddando il sacchetto in acqua fredda per poi ricominciare quando si preferisce.

Una volta ultimata la cottura, raffreddare il sacchetto in modo tale da rendere la carne più compatta.

Una volta raffreddata, sfilacciare la spalla di maiale con le mani. Se si vuole ottenere un prodotto caldo è possibile scaldare il tutto in padella con un goccio di brodo.

Mettere poi la carne sul panino che più vi piace, aggiungere la vostra salsa BBQ e servire.

### Conservazione

Nella parte fredda del frigorifero  
anche per due settimane



## Giovanni's pulled pork



### Ingredients For 2 people

For the BBQ sauce: 250 g - 120 g Concentrated tomato - 280 g of tomato sauce - 40 g lemon juice - 150g of water - 40 g of butter - 40 g cane sugar - 35 g Worcestershire sauce - 2,5 g Chilli pepper - 1,5 g black pepper.

For the meat: 400 g of pork shoulder - 6 g smoked paprika - 10 g of butter - 10 g of oil - Rosemary - Bay leaf - Pepper as required  
- Salt as required

### Storage

In the cold part of the refrigerator up to two weeks

### Procedure

For the sauce: In a small saucepan, add the sugar and heat very slowly until it becomes dark caramel, at this point add the water and lemon, let the caramel melt without turning. Add all the other ingredients except the butter and let it all reduce to 1/3.

Remove the pan from the heat and add the diced butter, turn with a spoon until everything is cooled.

For the meat: put it all together in the bag and vacuum. Then cook in the bain marie at 61°C for 24 h. It is always possible to stop cooking by cooling the bag in cold water and then start again when you prefer. Once cooked, cool the bag to make the meat more compact. Once cooled, shred the pork shoulder with your hands. If you want to get a hot product you can heat it all in the pan with a little bit of broth. Then put the meat on the sandwich that you like best, add your BBQ sauce and serve

### Added value

Exceptional taste, extremely soft and rich in water, very easy to make

### Bag or jar

Bag for sous vide

### Temperature and Time

61°C for 24 h

## Le pouuled pork de Giovanni



### Ingrediénts Pour 2 personnes

Pour la sauce barbecue: 250 g - 120 g concentré de tomates - 280 g de sauce tomate - 40 g de jus de citron - 150g d'eau - 40 g de beurre - 40 g de sucre de canne - 35 g de sauce Worcestershire - 2,5 g de piment - 1,5 g de poivre noir

Pour la viande: 400 g d'épaule de porc - 6 g de paprika fumé - 10 g de beurre - 10 g d'huile - Romarin - Laurier - Poivre ce qu'il faut - Sel au goût

### Préservation

Dans la partie froide du réfrigérateur jusqu'à deux semaines

**Procédure** Pour la sauce: Dans une petite casserole, ajoutez le sucre et faites chauffer très doucement jusqu'à ce qu'il devienne un caramel foncé, ajoutez ensuite l'eau et le citron, laissez le caramel fondre sans mélanger. Ajoutez tous les autres ingrédients sauf le beurre et laissez réduire le tout à 1/3. Retirer la casserole du feu et ajouter le beurre en dés, tourner avec une cuillère jusqu'à ce que tout soit refroidi. Pour la viande: mettez le tout ensemble dans le sachet et mettez sous vide. Ensuite, faites cuire dans le bain marie à 61°C pendant 24 h. Il est toujours possible d'arrêter la cuisson en refroidissant le sac dans de l'eau froide, puis de recommencer quand vous voulez. Une fois cuit, laissez refroidir le sachet pour rendre la viande plus compacte. Une fois refroidi, émincez l'épaule de porc avec vos mains. Pour le réchauffer, vous pouvez le faire chauffer dans la casserole avec un peu de bouillon. Ensuite, mettez la viande sur le sandwich qui vous convient le mieux, ajoutez votre sauce barbecue et servez

### Valeur ajoutée

Goût exceptionnel, extrêmement tendre et riche en eau, très facile à préparer

### Cuisson en sachet ou en bocal

Sachet

### Température et temps

61°C pendant 24 h

## Giovanni's Pulled Pork



### Zutaten Für 2 Personen:

Für die BBQ Soße: 250 g - 120 g Tomatenmark - 280 g Tomatensoße - 40 g Zitronensaft - 150g Wasser - 40 g Butter - 40 g Rohrzucker - 35 g Worcester-Sauce - 2,5 g Chili - 1,5 g schwarzer Pfeffer

Für Fleisch: 400 g Schweineschulter - 6 g geräucherte Paprika - 10 g Butter - 10 g Öl - Rosmarin - Lorbeer - Pfeffer - Salz

### Aufbewahrung

Bis zu zwei Wochen im kalten Teil des Kühlschranks.

### Verfahren

Für die Soße: In einem Topf den Zucker hinzufügen und sehr langsam erhitzen, bis es zu dunkel gefärbtem Karamell wird. Nun Wasser und Zitrone hinzufügen, das Karamell schmelzen lassen, ohne es zu rühren. Alle anderen Zutaten außer der Butter zugeben und auf 1/3 reduzieren. Den Topf vom Herd nehmen und die in Würfel geschnittene Butter hinzufügen, dann mit einem Löffel rühren, bis alles abgekühlt ist. Für Fleisch: Alles zusammen in den Vakuumbeutel legen und Vakuum herstellen.

Anschließend im Wasser bei 61°C für 24 Stunden garen. Es ist jederzeit möglich, das Kochen durch Abkühlen des Vakuumbeutels in kaltem Wasser zu unterbrechen und dann wieder zu beginnen, wenn Sie es wünschen.

Nach dem Kochen den Beutel abkühlen lassen, um das Fleisch fester zu machen. Nach dem Abkühlen die Schulter des Schweins mit den Händen abtrennen. Wenn Sie ein heißes Produkt haben möchten, können Sie alles in der Pfanne mit einem Tropfen Brühe erhitzen. Anschließend das Fleisch auf einem Sandwich Ihrer Wahl legen, die BBQ-Sauce dazugeben und servieren.

### Wertschöpfung

Toller Geschmack, sehr weich und wasserreich, sehr leicht zu machen

### Kochen im Vakuumbeutel oder im Weckglas®

Vakuumbeutel

### Temperatur und Kochzeit

61°C für 24 Stunden

## El pulled pork de Giovanni



### Ingredientes Para 2 personas

Para la salsa barbacoa: 250 g - 120 g de tomate concentrado - 280 g de salsa de tomate - 40 g de zumo de limón - 150 g de agua - 40 g de mantequilla - 40 g de azúcar de caña - 35 g de salsa Worcestershire - 2,5 g de pimienta de Cayena o guindilla - 1,5 g de pimienta negra

Para la carne: 400 g de paletilla de cerdo - 6 g de pimentón - 10 g de mantequilla - 10 g de aceite - Romero - Laurel - Pimienta al gusto - Sal al gusto

**Conservación** Se conserva en la parte más fría de la nevera (3°C) hasta dos semanas.

**Preparación** Para la salsa: Ponga el azúcar en un cazo y caliéntelo muy lentamente hasta que se vuelva de color caramelillo oscuro, entonces añada el agua y el limón, deje que el caramelo se disuelva sin darle vueltas. Agregue los demás ingredientes excepto la mantequilla y deje reducir todo a 1/3. Retire el cazo del fuego y añada la mantequilla cortada en cubitos, dele vueltas con una cuchara hasta que todo esté frío. Para la carne: ponga todo en el sobre y haga el vacío. Ponga luego en cocción en el baño de térmico a 61°C durante 24 h. Siempre es posible interrumpir el proceso de cocción enfriando el sobre en agua fría y luego recomenzar cuando se prefiera. Una vez terminada la cocción, enfríe el sobre de modo que la carne se vuelva más compacta. Una vez enfriada, desmigue la paleta de cerdo con las manos. Si desea obtener un producto caliente puede calentar todo en una sartén con un poco de caldo. A continuación, ponga la carne en el tipo de sandwich que prefiera, añada la salsa barbacoa y sírvalo.

### Valor añadido

Sabor excepcional, extremadamente tierno y rico de agua, muy fácil de hacer

### Sobre o Cocción en tarro

Bolsa

### Temperatura y Tiempo

61°C durante 24 h

# Spiedini di pollo in salsa Teriyaki

## INGREDIENTI PER 2 PERSONE

Per gli spiedini

} 500g di petto di pollo

Per la salsa Teriyaki

} 50g di zucchero

} 40g di aceto

} 50g di salsa di soia

} un pizzico di sale



Velocissimi da fare,  
gusto eccezionale



Busta sottovuoto



65 °c - 1,5h

## PROCEDIMENTO

### PER LA SALSA TERIYAKI

Mettere lo zucchero in un pentolino, scaldare lentamente fino a che non si sarà formato un caramello piuttosto scuro, aggiungere l'aceto e aspettare che tutto l'odore di acido se ne sia andato, aggiungere la salsa di soia e lasciare addensare a fuoco basso il tutto.

### PER GLI SPIEDINI

Mettere gli spiedini all'interno del sacchetto e versare sopra ogni spiedino un cucchiaio di salsa teriyaki, sottovuotare il tutto e cuocere a 65° 1,5h.

Estrarre gli spiedini dalla busta e passarli in padella con un filo d'olio. Lasciare che la salsa caramellizzi il tutto.

### Conservazione

Anche due settimane in frigo nella parte più fredda





## **Chicken skewers in Teriyaki sauce**

### **Ingredients For two people**

For the skewers: 500 g of chicken breast

For the Teriyaki sauce: 50 g of sugar - 40 g of vinegar - 50 g of soy sauce - 1 pinch of salt

### **Storage**

Even two weeks in the fridge in the coolest part

### **Procedure**

#### **For the Teriyaki sauce**

For the Teriyaki sauce put the sugar in a saucepan, heat slowly until a rather dark caramel has formed, add the vinegar and wait until all the smell of acid has gone, add the soy sauce and let it thicken over low heat.

#### **For the skewers**

Put the skewers inside the bag and pour a table spoon of teriyaki sauce over each skewer, vacuum it and cook at 65°C for 1.5 h.

Remove the skewers from the bag and put them in a pan with a little oil. Let the sauce to thicken and caramelize everything.

### **Added value**

Very fast to make, exceptional taste

### **Bag or jar**

Bag for sous vide

### **Temperature and Time**

65°C for 1,5 h

## **Brochettes de poulet à la sauce Teriyaki**

### **Ingrédients Pour deux personnes**

Pour les brochettes: 500 g de poitrine de poulet

Pour la sauce Teriyaki: 50 g de sucre - 40 g de vinaigre blanc - 50 g de sauce soja - 1 pincée de sel

### **Préservation**

Même deux semaines au réfrigérateur dans la partie la plus froide

### **Procédure**

#### **Pour la sauce Teriyaki**

Mettez le sucre dans une casserole, faites chauffer doucement jusqu'à ce que le caramel soit assez foncé, ajoutez le vinaigre et attendez que toute odeur d'acide se soit dissipée, ajoutez la sauce soja et laissez-la épaissir à feu doux.

#### **Pour les brochettes**

Placez les brochettes dans le sac et versez sur chaque brochette une cuillère de sauce teriyaki, créez le sous vide et cuire à 65°C pendant 1,5 h.

Retirez les brochettes du sac et mettez-les dans une casserole avec un peu d'huile. Laisser la sauce réduire et tout caraméliser.

### **Valeur ajoutée**

Très rapide à faire, goût exceptionnel

### **Cuisson en sachet ou en bocal**

Sachet sous vide

### **Température et temps**

65°C pendant 1,5 h

## **Hühnchen-Spieße in Teriyaki-Sauce**

### **Zutaten Für 2 Personen**

Für Spieße: 500 g Hühnerbrust

Für die Teriyaki-Sofße: 50g Zucker - 40 g Essig - 50 g Sojasofße - Eine Prise Salz

### **Aufbewahrung**

Bis zu zwei Wochen im kältesten Teil des Kühlchranks.

### **Verfahren**

#### **Für die Teriyaki-Sofße**

Den Zucker in einen Topf geben und langsam erhitzen, bis sich ein ziemlich dunkles Karamell bildet. Den Essig hinzufügen und warten, bis der saure Geruch verschwunden ist, die Sojasauce hinzufügen und bei schwacher Hitze einkochen lassen.

#### **Für Spieße**

Die Spieße in den Beutel geben. Auf jeden Spieß einen Esslöffel Teriyaki-Sauce gießen, alles absaugen und bei 65 ° C für 1,5 h kochen. Die Spieße aus dem Beutel nehmen und in einer Pfanne mit etwas Öl braten. Die Sauce einkochen lassen und das Ganze karamellisieren.

### **Wertschöpfung**

Sehr schnell zu machen, toller Geschmack

### **Kochen im Vakuumbeutel oder im Weckglas®**

Vakuumbeutel

### **Temperatur und Kochzeit**

65°C für 1,5 Stunde

## **Pinchos de pollo en salsa Teriyaki**

### **Ingredientes Para dos personas**

Para los pinchos: 500 g de pechuga de pollo

Para la salsa Teriyaki: 50 g de azúcar - 40 g de vinagre - 50 g de salsa de soja - 1 pizca de sal

### **Conservación**

Incluso dos semanas en la parte más fría de la nevera

### **Preparación**

#### **Para la salsa Teriyaki**

Ponga el azúcar en un cazo, caliéntelo lentamente hasta que se forme un caramelo bastante oscuro, añada el vinagre y espere a que todo el olor a ácido se vaya, luego añada la salsa de soja y deje reducir todo a fuego lento.

#### **Para los pinchos:**

Ponga los pinchos en el sobre y vierta sobre cada pincho una cucharada de salsa Teriyaki, haga el vacío y cocine a 65°C durante 1,5 h. Retire los pinchos del sobre y páselos en una sartén con un poco de aceite. Deje que la salsa se reduzca y caramelice todo.

### **Valor añadido**

Rapidísimo de hacer, sabor excepcional

### **Sobre o Cocción en tarro**

Sobre de vacío

### **Temperatura y Tiempo**

65°C durante 1,5 h

# Tonno del Chianti

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- } 500g di spalla di maiale
- } una manciata di ginepro e  
di chicchi di pepe nero
- } 10 foglie d'alloro
- } 300ml di olio evo



Grande facilità di realizzazione.  
Gusto e aromaticità. Lunga conservabilità.



Busta (per la cottura della carne)  
Vasocottura (per la pastorizzazione)



Per la cottura della carne in busta 76 °c - 4h  
Per la pastorizzazione della carne sfilacciata  
in vaso 50 °c - 2h

## PROCEDIMENTO

Inserire il maiale in busta con qualche chicco di ginepro, due foglie d'alloro e qualche chicco di pepe nero. Sottovuotare la busta e metterla nel bagno termico a 76° per 4h. Raffreddare il maiale in acqua e ghiaccio o in acqua corrente. Sfilacciare il maiale a mano e inserirlo nel barattolo di vetro alternando le foglie d'alloro, i chicchi di pepe e quelli di ginepro. Riempire il barattolo d'olio evo stando attenti che non rimanga fuori nessuna parte di maiale, con una forchetta spostare il maiale in modo da rimuovere eventuali sacche d'aria. Chiudere i barattoli e pastorizzarli a 50° per 4h. Raffreddare i barattoli e poi stoccarli in frigorifero.

## Conservazione

Per il maiale cotto in busta e raffreddato in acqua e ghiaccio o  
acqua corrente più di due settimane in frigo

Per il maiale in barattolo in olio più di un mese in frigo





## Tonno del chianti

### Ingredients for 4 people

500 g of pork shoulder - 1 tablespoon of juniper berries and black pepper grains - 10 bay leaves - 300 ml of extra virgin olive oil

### Storage

For the pork cooked in bags and cooled in water and ice or under running water, more than two weeks in the refrigerator.  
For the pork cooked in a jar with oil, over a month in the refrigerator.

### Procedure

Place the pork in a bag with juniper, pepper and two laurel leaves. Vacuum the bag and place it in the bain-marie at 76°C for 4 h. Cool the pork in water and ice or under running water. Break the meat by hand and place it in the glass jar alternating the laurel leaves, the peppercorns and the juniper berries. Fill the jar with extra virgin olive oil being careful that no part of the meat remains out, using a fork to move the meat to remove any air pockets. Close the jars and pasteurize them at 50°C for 4 h. Cool the jars and then store them in the refrigerator.

### Added value

Very easy to make, intensity of taste and aroma, long shelf life

### Bag or jar

Bag (for cooking meat)  
Jar (for pasteurization)

### Temperature and Time

For cooking the meat in the bags 76°C 4 h  
For the pasteurization of frayed meat in 50 ° C jar for 2 h

## Tonno del chianti

### Ingrédients pour 4 personnes

500 g d'épaule de porc - 1 cuillère à soupe de baies de genièvre et de grains de poivre noir - 10 feuilles de laurier - 300 ml d'huile d'olive extra vierge

### Préservation

Pour le porc cuit dans le sachet et refroidi dans de l'eau et de la glace ou à l'eau courante, plus de deux semaines au réfrigérateur. Pour le porc cuit dans un bocal avec de l'huile au réfrigérateur pour un mois.

### Procédure

Placez le porc dans un sachet avec du genévrier, du poivre et deux feuilles de laurier. Créez le vide dans le sachet et placez-le dans le bain marie à 76°C pendant 4 h. Refroidissez le porc dans de l'eau et de la glace ou à l'eau courante. Démélez le porc à la main et placez-le dans le bocal en verre en alternant les feuilles de laurier, les grains de poivre et les baies de genièvre. Remplissez le bocal avec de l'huile d'olive extra vierge en veillant à ce qu'il ne reste aucune partie du porc dehors de l'huile; utilisez une fourchette pour déplacer le porc et éliminer les poches d'air. Fermez les pots et pasteurisez-les à 50 ° C pendant 4 h. Refroidissez les bocaux puis rangez-les au réfrigérateur.

### Valeur ajoutée

Grande facilité de réalisation, intensité du goût et de l'arôme, longue durée

### Cuisson en sachet ou en bocal

Sachet (pour la cuisson de la viande)  
En bocal (pour la pasteurisation)

### Température et temps

Pour cuire de la viande en sachet 76°C 4 h  
Pour la pasteurisation de viande effiloché dans un bocal à 50 ° C pendant 2 h

## Chianti-Thunfisch

### Zutaten für 4 Personen

500 g Schweineschulter - 1 Löffel Wacholderbeeren und schwarzer Pfeffer - 10 Lorbeerblätter - 300 ml nativ Olivenöl extra Aufbewahrung

Für Schweinefleisch, das in dem Beutel gekocht und in Wasser und Eis oder unter fließendem Wasser gekühlt war, länger als zwei Wochen im Kühlschrank. Für Schweinefleisch, das in einem Glas mit Öl gekocht war, mehr als einen Monat im Kühlschrank.

### Verfahren

Das Schweinefleisch in einen Beutel mit Wacholder, Pfeffer und zwei Lorbeerblättern geben. Erzeugen Sie das Vakuum und lassen Sie es 4 Stunden lang in Wasser bei 76°C kochen. Kühlen Sie das Fleisch in Wasser und Eis oder unter fließendem Wasser. Das Schweinefleisch von Hand trennen und in das Glas geben, mit Lorbeerblätter, Pfefferkörner und Wacholderkörner. Füllen Sie das Glas mit Öl und stellen Sie sicher, dass kein Teil des Fleisches draufsitzen bleibt. Verwenden Sie eine Gabel, um das Fleisch zu bewegen und Lufteinschlüsse zu entfernen. Die Gläser schließen und 4 Stunden bei 50°C pasteurisieren. Kühlen Sie die Gläser ab und lagern Sie sie dann im Kühlschrank.

### Wertschöpfung

Einfach zu machen, sehr geschmackvoll und aromatisch, lange Haltbarkeit

### Kochen im Vakuumbeutel oder im Weckglas®

Vakuumbeutel (zum Garen von Fleisch)  
Weckglas® (zur Pasteurisierung)

### Temperatur und Kochzeit

Für das Kochen des Fleisches im V. Für die Fleisch-Pasteurisierung, 50°C für 2 Stunden im Glas

## Atún del Chianti (falso atún)

### Ingredientes para 4 personas

500 g de paletilla de cerdo - 1 cucharada de bayas de enebro y granos de pimienta negra - 10 hojas de laurel - 300 ml de aceite de oliva virgen extra

### Conservación

Para el cerdo cocinado en el sobre y enfriado en agua con hielo o en agua corriente, más de dos semanas en la nevera.  
Para el cerdo cocido en un tarro con aceite, más de un mes en la nevera.

### Preparación

Coloque la carne de cerdo en un sobre con el enebro, la pimienta y dos hojas de laurel. Haga el vacío en el sobre y póngalo luego en el baño térmico a 76°C durante 4 h. Enfrielo en agua con hielo o bajo el grifo. Deshilache el cerdo con las manos y colóquelo en el tarro de cristal, alternando las hojas de laurel, los granos de pimienta y los de enebro. Llene el tarro con aceite de oliva virgen extra teniendo cuidado de que ninguna parte del cerdo quede fuera, y con un tenedor desplace el cerdo para eliminar cualquier burbuja de aire. Cierre los tarros y póngalos a pasteurizar a 50°C durante 4 h. Enfrie los tarros, luego guárdelos en la nevera.

### Valor añadido

Gran facilidad de realización, intensidad de sabor y de aroma, larga conservación

### Sobre o Cocción en tarro

Sobre (para la cocción de la carne)  
Tarro (para la pasteurización)

### Temperatura y Tiempo

Para la cocción de la carne en el sobre: 76°C durante 4 h. Para la pasteurización de la carne deshilachada en tarro 50 °C durante 2 h

# Uovo 62 con asparagi agri croccanti e briciole di pane all'aglio

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- } 4 uova
- } Due fette di pane in cassetta
- } 12 asparagi
- } 100ml di aceto di mele
- } 300g di latte
- } 300g di panna
- } 1 spicchio d'aglio
- } pepe, sale e olio evo qb



Uova: questa cottura che rende il tuorlo viscoso ma non duro può essere raggiunta solo col sous vide.

Asparagi: Colorazioni e sapore assomigliano molto al crudo



Direttamente in vasca



uova 62°C per 40 min - asparagi 91°C - 8 min

## PROCEDIMENTO

### ASPARAGI

Monda gli asparagi e mettili in busta con l'aceto, sottovuota il tutto e cuoci a 91° per 8 minuti, abbatti il tutto in acqua e ghiaccio o acqua fredda corrente e conservali in frigo.

### UOVO 62°

Immergi direttamente le uova nel bagno termico a 62° per 40min. Consiglio: Per evitare che le uova muovendosi nel bagno termico si rompano mettile dentro un colino. Terminata la cottura passa le uova in acqua bollente per 20 secondi. Briciole di pane all'aglio.

Tosta il pane in cassetta in forno a 160°, cospargilo d'aglio e poco olio. Una volta tostato sbriciolalo con le mani.

### Conservazione

Per gli asparagi cotti in busta e poi raffreddati in acqua e ghiaccio o acqua corrente più di una settimana nel settore delle verdure del frigorifero.

Mentre per le uova devono essere fatte al momento.





## Egg 62 with crispy asparagus and garlic bread crumbs

### Ingredients For 4 people

4 eggs - 12 asparagus - 100 ml of apple vinegar - 300 g of milk - 300 g of cream - 1 clove of garlic - Two slices of sandwich bread - Extra virgin olive oil as required - Pepper as required - Salt as required

### Storage

For asparagus cooked in a bag and then cooled in water and ice or running water, more than a week in the vegetable sector of the refrigerator.

The eggs must be made at the moment.

**Procedure. Asparagus:** Clean the asparagus and put them in the bag with the vinegar, vacuum it and cook at 91°C for 8 minutes, cool down in water and ice or cold running water and keep in the fridge.

**Egg 62°C:** Immerse the eggs directly in the bain-marie at 62°C for 40 min. Tip: to prevent the eggs from moving in the bain-marie, put them into a sieve. Once cooked, put the eggs in boiling water for 20 seconds.

**Garlic bread crumbs.** Toast the sandwich bread in the oven at 160°C, rub it with a little garlic and season with a little oil. Once toasted, make small crumbles with your hands and use it to sprinkle everything and serve.

### Added value

Eggs: this cooking that makes the yolk viscous but not hard can only be done with the sous vide.

Asparagus: Colour and flavour are almost like raw.

### Bag or jar

Directly in the bain-marie

### Temperature and Time

eggs 62°C for 40 min  
asparagus 91°C for 8 min

## Œuf 62 avec asperges croustillantes et chapelure à l'ail

### Ingrédients Pour 4 personnes

4 œufs - 12 asperges - 100 ml de vinaigre de pomme - 300 ml de lait - 300 g de crème - 1 gousse d'ail - Deux tranches de pain de mie - Huile d'olive extra vierge ce qu'il faut - Poivre ce qu'il faut - Sel au goût

**Préservation.** Pour les asperges cuites dans le sachet puis refroidies dans de l'eau et de la glace ou à l'eau courante, pendant plus d'une semaine dans le secteur des légumes du réfrigérateur.

Les œufs doivent être faits au moment.

**Procédure. Asperges:** Nettoyez les asperges et mettez-les dans le sachet avec le vinaigre, mettez sous vide et faites cuire à 91°C pendant 8 minutes, mettez-les dans de l'eau glacée ou froide et conservez-les au réfrigérateur.

**Œuf 62°C:** Plonger les œufs directement dans le bain marie à 62°C pendant 40 min. Conseil: pour empêcher les œufs de bouger dans le bain marie, insérez-les dans une passoire. Une fois cuits, passez les œufs dans l'eau bouillante pendant 20 secondes. Chapelure à l'ail. Faire griller le pain au four à 160°C, le frotter avec un peu d'ail et assaisonner avec un peu d'huile. Une fois rôti, émiettez-le avec vos mains et utilisez-le pour tout saupoudrer.

### Valeur ajoutée

Œufs: cette cuisson qui rend le jaune visqueux mais non dur ne peut être atteinte que par le sous vide.

Asperges: La couleur et la saveur ressemblent beaucoup au cru

### Cuisson en sachet ou en bocal

Directement dans le bain marie

### Température et temps

œufs 62°C pendant 40 min  
asperges à 91°C pendant 8 min

## Ei 62 mit saurem, knusprigem Spargel und Knoblauchbröseln

### Zutaten Für 4 Personen

4 Eier - 12 Spargel - 100 ml Apfelessig - 300 ml Milch - 300 g Sahne - 1 Knoblauchzehe - Zwei Scheiben Toast-Brot - Nativ Olivenöl Extra - Pfeffer - Salz

### Aufbewahrung

Für Spargel, der im Vakuumbeutel gekocht und dann in Wasser und Eis oder unter fließendem Wasser gekühlt werden, mehr als eine Woche im Gemüsebereich des Kühlschranks. Die Eier müssen im Moment gekocht werden.

**Verfahren. Spargel:** Den Spargel putzen und in einen Beutel mit dem Essig geben, alles absaugen und bei 91°C 8 Minuten garen. in Wasser und Eis oder unter kaltes fließendes Wasser abkühlen und im Kühlschrank aufbewahren.

**Ei: 62°C:** Die Eier direkt bei 62°C für 40 Minuten eintauchen. Tipp: Um zu verhindern, dass die Eier beim Bewegen im Wasser zerbrechen, legen Sie sie in ein Sieb. Wenn sie gekocht sind, legen Sie die Eier 20 Sekunden lang in heißem Wasser. Knoblauchbrösel. Das Brot im Ofen bei 160°C rösten, es mit Knoblauch reiben und mit ein bisschen Öl würzen. Danach zerbröseln Sie es mit den Händen und verwenden es, um das Gericht zu bestreuen und dann servieren.

### Wertschöpfung

Eier: Dieses Garen, das das Eigelb zäh, aber nicht hart macht, kann nur mit dem Sous-Vide durchgeführt werden.

Spargel: Farbe und Geschmack sind dem Rohprodukt sehr ähnlich

### Kochen im Vakuumbeutel

### oder im Weckglas®

Direkt in der Schüssel

### Temperatur und Kochzeit

Eier: 62°C für 40 Minuten  
Spargel: 91°C für 8 Minuten

## Huevo 62 con espárragos agrios crocantes y migas de pan con ajo

### Ingredientes Para 4 personas:

4 huevos - 12 espárragos - 100 ml de vinagre de manzana - 300 ml de leche - 300 g de nata líquida - 1 diente de ajo - Dos rebanadas de pan de molde - Aceite de oliva virgen extra al gusto - Pimienta al gusto - Sal al gusto

**Conservación** Para los espárragos cocinados en el sobre y enfriados luego en agua con hielo o en agua corriente, más de una semana en la zona de las verduras de la nevera. Los huevos, en cambio, se deben hacer en el momento.

**Preparación. Espárragos:** Limpie los espárragos y pángalos en el sobre junto al vinagre, haga el vacío y cocine a 91°C durante 8 minutos. Enfriélos en agua con hielo o en agua corriente fría y guárdelos en la nevera.

**Huevos 62°C:** Sumérja directamente los huevos en el baño térmico a 62°C durante 40 minutos. Consejo: para evitar que los huevos al moverse en el baño térmico se rompan, hay que ponerlos en un colador. Una vez terminada la cocción, ponga los huevos en agua hirviendo durante 20 segundos. Migas de pan con ajo. Tueste el pan de molde en el horno a 160°C, frótelo con poco ajo y sazónelo con un poco de aceite. Una vez tostado, desmenúcelo con las manos y utilícelo para espolvorear la comida antes de servir.

### Valor añadido

Huevos: esta cocción, que vuelve la yema viscosa pero no dura, sólo se puede lograr con el sous-vide.

Espárragos: El color y el sabor se parecen mucho al crudo

### Sobre o Cocción en tarro

Directamente en el baño térmico

### Temperatura y Tiempo

huevos 62°C durante 40 min  
espárragos 91°C durante 8 min

# Uovo in camicia

## INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- } 2 uova
- } 4 fette di pancetta
- } 100g di agretti



Facilità della preparazione



Direttamente nel bagno termico



65 °c - 40min

## PROCEDIMENTO

Impostare il sous vide a 65° e quando il bagno termico sarà arrivato in temperatura mettere le uova dentro un colino e introdurle nel bagno termico. Scottare gli agretti in acqua bollente per 40 secondi e introdurli in un bagno di acqua e ghiaccio. Scottare la pancetta a fuoco lento finché non diventerà croccante, asciugarla dal suo grasso. Comporre il piatto.

## Conservazione

Nessuna, da consumarsi direttamente





## Poached egg

### Ingredients For 2 people

2 eggs - 4 slices of bacon - 100 g of agretti

### Storage

None, to be used directly

### Procedure

Set the sous vide at 65°C and when the bain-marie reaches the temperature put the eggs in a sieve and introduce them into the bain-marie. Blanch the agretti in boiling water for 40 seconds and place them in water and ice. Blanch the bacon over low heat until it becomes crisp, remove the fat.

Prepare the plate.

### Added value

Easy to prepare

### Bag or jar

Directly in the bain-marie

### Temperature and Time

65°C - 40 min

## Œuf poché

### Ingrédients Pour 2 personnes

2 œufs - 4 tranches de bacon - 100 g de soude

### Préservation

Aucune, à consommer directement

### Procédure

Réglez le sous vide à 65°C et lorsque le bain marie arrive à température, mettez les œufs dans une passoire et introduisez-les dans le bain marie. Faites blanchir la soude dans de l'eau bouillante pendant 40 secondes et placez-les dans un bain d'eau et de glace. Faites blanchir le bacon à feu doux jusqu'à ce qu'il devienne croustillant, enlevez le gras.

Composez le plat.



### Valeur ajoutée

Facile à préparer

### Cuisson en sachet ou en bocal

Directement dans le bain marie

### Température et temps

65°C 40 min



## Pochiertes Ei

### Zutaten Für 2 Personen

2 Eier - 4 Speck-Scheiben - 100 g Sodakraut

### Aufbewahrung

Keine. Das Gericht soll direkt gegessen werden.

### Verfahren

Stellen Sie das Sous Vide auf 65°C ein und wenn das Wasser die Temperatur erreicht hat, legen Sie die Eier in ein Sieb und geben Sie sie hinein. Die Sodakraut in kochendem Wasser für 40 Sekunden kochen und danach in ein Bad mit Wasser und Eis stellen. Den Speck bei schwacher Hitze bräunen, bis er knusprig wird. Danach soll er von seinem Fett getrocknet werden.

Das Gericht auf dem Teller zusammenstellen.

### Wertschöpfung

Einfach zu machen

### Kochen im Vakuumbeutel oder im Weckglas®

Direkt in der Schüssel

### Temperatur und Kochzeit

65°C für 40 min



## Huevo escalfado

### Ingredientes Para 2 personas

2 huevos - 4 lonchas de tocino - 100 g de barrilla

### Conservación

Ninguna, a consumir inmediatamente

### Preparación

Programe el sous-vide a 65°C y, cuando el baño térmico haya llegado a la temperatura, ponga los huevos en un colador e intodúzcalo en el baño térmico. Blanquee la barrilla en agua hirviendo durante 40 segundos y póngala en un baño de agua con hielo. Tueste el tocino a fuego lento hasta que se vuelva crocante, quitele la grasa secándolo.

Prepare el plato.

### Valor añadido

Facilidad de la preparación

### Sobre o Cocción en tarro

Directamente en el baño térmico

### Temperatura y Tiempo

65°C durante 40 min

# Giardiniera

## INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- } 200g cipolla
- } 300g peperone rosso
- } 300g finocchio
- } 300g carote
- } 300g cavolfiore
- } 2 coste di sedano
- } 3 foglie d'alloro
- } 5 chicchi di pepe nero
- } 4 bacche di ginepro
- } 400g di aceto bianco
- } 400g di acqua
- } 30g di zucchero



Vasocottura, molto facile da fare



Vasocottura



81°C - 40min

## PROCEDIMENTO

Tagliare tutte le verdure più o meno della stessa grandezza. Miscelare insieme i liquidi e lo zucchero, in modo che quest'ultimo si sciolga.

Sistemare le verdure all'interno del barattolo di vetro insieme agli aromi. Versare sopra la bagna fino a riempire il barattolo. Stare attenti che le verdure non superino mai la bagna e che non rimanga aria all'interno del barattolo.

Impostare il sous vide a 81° e attendere che il bagno termico abbia raggiunto quella temperatura, inserire i barattoli di vetro all'interno del bagno e cuocere per 40min. Estrarre i barattoli e raffreddarli prima in acqua calda (basta quella corrente) per 10 min e poi in acqua fredda per 30 min, tutto questo per evitare che i barattoli di vetro si rompano per lo sbalzo termico. Conservare in frigo anche per un mese.

## Conservazione

In frigorifero nella parte fredda anche per un mese





## Giardiniera (Italian pickled vegetables)

### Ingredients For 6 people

200 g onion - 300 g red pepper - 300 g fennel - 300 g carrots - 300 g cauliflower - 2 sticks of celery - 3 bay leaves - 5 grains of black pepper - 4 juniper berries - 400 g of white vinegar - 400 g of water - 30 g of sugar

### Storage

In the refrigerator in the cold part for up to a month.

### Procedure

Cut all the vegetables more or less the same size, into cubes or sticks. Mix the liquids and the sugar together, so that the latter dissolves.

Put the vegetables inside the glass jar together with the aromas. Pour the syrup until filling the jar. Be careful that the vegetables never exceed the syrup and that no air remains inside the jar.

Set the sous vide at 81°C and wait for the bain-marie to reach that temperature, insert the glass jars in the water and cook for 40 min. Extract the jars and cool them first in hot water (running water) for 10 min and then in cold water for 30 min, all this to prevent the glass jars from breaking due to the thermal shock. Store in the fridge even for a month.

### Added value

Easy to prepare

### Bag or jar

Jar

### Temperature and Time

81°C for 40 min

## Giardiniera (légumes marinés)

### Ingrédients Pour 6 personnes

200 g d'oignon - 300 g de poivron rouge - 300 g de fenouil - 300 g de carottes - 300 g de chou-fleur - 2 côtes de céleri - 3 feuilles de laurier - 5 grains de poivre noir - 4 baies de genièvre - 400 g de vinaigre blanc - 400 g d'eau - 30 g de sucre

### Préservation

Dans le réfrigérateur dans la partie froide jusqu'à un mois.

### Procédure

Couper tous les légumes plus ou moins de la même taille en cubes ou en bâtonnets. Mélangez les liquides et le sucre pour que ce dernier se dissolve.

Disposez les légumes à l'intérieur du bocal en verre avec les arômes. Verser sur le sirop jusqu'à ce que le bocal soit rempli. Veillez à ce que les légumes ne dépassent jamais le sirop et qu'il ne reste pas d'air à l'intérieur du bocal.

Réglez le sous vide à 81°C et attendez que le bain marie atteint cette température, insérez les bocaux en verre dans l'eau et laissez cuire pendant 40 min. Extrayez les bocaux et refroidissez-les d'abord dans de l'eau chaude (eau courante) pendant 10 min, puis dans de l'eau froide pendant 30 min, afin d'éviter que les bocaux en verre ne se brisent sous l'effet du choc thermique. A conserver au réfrigérateur même pendant un mois.

### Valeur ajoutée

Facile à préparer

### Cuisson en sachet ou en bocal

Cuisson en bocal

### Température et temps

81°C pendant 40 min

## Giardiniera

### Zutaten Für 6 personen

200 g Zwiebel - 300 g rote Paprika - 300 g Fenchel - 300 g Karotten - 300 g Blumenkohl - 2 Sellerienstangen - 3 Lorbeerblätter - 5 schwarze Pfefferkörner - 4 Wacholderkörner - 400 g weißer Essig - 400 ml Wasser - 30g Zucker

### Aufbewahrung

Im kühlsamen Teil des Kühlschranks, bis zu einem Monat.

### Verfahren

Das gesamte Gemüse ungefähr in der gleichen Größe, in Würfel oder Stäbchen schneiden. Mischen Sie die Flüssigkeiten und den Zucker so, dass der Zucker schmilzt.

Das Gemüse in das Weckglas® mit dem Aromen eingeben und dann die vorbereitete Flüssigkeit darüber gießen, bis das Glas gefüllt ist. Achten Sie darauf, dass das Gemüse nie über die Flüssigkeit liegt und dass keine Luft mehr im Glas ist.

Stellen Sie das Sous-vide Gerät auf 81°C und warten Sie, bis das Wasser diese Temperatur erreicht hat. Stellen Sie die Gläser in das Bad und lassen Sie sie für 40 Minuten kochen. Die Gläser dann herausnehmen und zuerst in heißem Wasser (fließend) für 10 min und dann in kaltem Wasser für 30 min abkühlen, um zu verhindern, dass die Gläser durch den Thermoschock zerbrechen. Bis zu einen Monat im Kühlschrank lagern.

### Wertschöpfung

Einfache und bequeme Ausführung

### Kochen im Vakuumbeutel oder im Weckglas®

Kochen im Weckglas®

### Temperatur und Kochzeit

81°C für 40 Minuten

## Jardinera

### Ingredientes Para 6 personas

200 g de cebolla - 300 g de pimiento rojo - 300 g de hinojo - 300 g de zanahorias - 300 g de coliflor - 2 tallos de apio - 3 hojas de laurel - 5 granos de pimienta negra - 4 bayas de enebro - 400 g de vinagre blanco - 400 g de agua - 30 g de azúcar

### Conservación

En la parte más fresca de la nevera hasta un mes.

### Preparación

Corte todas las verduras más o menos del mismo tamaño, en pequeños dados o barras. Mezcle los líquidos y el azúcar, de modo que este se disuelva. Coloque las verduras en el tarro de vidrio junto con los aromas. Vierta el jarabe hasta llenar el frasco. Tenga cuidado de que las verduras no superen nunca el líquido y de que no quede aire dentro del tarro. Programme el sous-vide a 81°C y espere a que el baño térmico haya alcanzado esta temperatura, coloque los tarros de vidrio dentro del baño térmico y deje cocer durante 40 min. Retire los tarros y enfriélos primero en agua caliente (es suficiente la del grifo) durante 10 min y luego en agua fría durante 30 min, todo esto para evitar que los tarros de vidrio se rompan por el choque térmico. Conserve en la nevera incluso durante un mes.

### Valor añadido

Facilidad y comodidad de ejecución

### Sobre o Cocción en tarro

Cocción en tarro

### Temperatura y Tiempo

81°C durante 40 min

# Crema pasticcera

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- } 500g di latte
- } 60g farina
- } 6 tuorli
- } 100g zucchero
- } Due scorzette d'arancia



Lunghi stocaggi, la busta sotto vuoto può essere usata da sac a poche



81°C - 40min

## PROCEDIMENTO

Mettere tutti gli ingredienti insieme in una boule, girare bene il tutto, inserire nel sacchetto sottovuoto e sottovuotare. Impostare il bagno termico a 81° inserire dentro il sacchetto e di tanto in tanto, durante la cottura, estrarre il sacchetto e massaggialo energicamente. A cottura conclusa estrarre il tutto e lasciare coagulare durante il raffreddamento. Conservare nella parte fredda del frigo anche una settimana.

## Conservazione

Nel frigorifero anche una settimana





## Custard

### Ingredients for 4 people

500 ml of milk - 60 g flour - 6 egg yolks - 100 g sugar - Two orange peel

### Storage

Even a week in the refrigerator.

### Procedure

Put all the ingredients together in a bowl, mix everything well, insert into the sous vide bag and vacuum. Set the bain-marie at 81°C, insert the bag in the water and from time to time, during cooking, remove the bag and massage it vigorously.

After cooking is complete, remove everything and let it thicken during cooling.

Store in the cold part of the fridge for up to a week.

### Added value

Long storages, the sous vide bag can be used as sac to poche

### Bag or jar

Bag for sous vide

### Temperature and Time

81°C for 40 min

## Crème pâtissière

### Ingrédients pour 4 personnes

500 ml de lait - 60 g de farine - 6 jaunes d'œuf - 100 g de sucre - Deux écorces d'orange

### Préservation

Même une semaine au réfrigérateur.

### Procédure

Mettre tous les ingrédients dans un bol, bien mélanger, insérer dans le sachet et mettre sous vide. Réglez le bain marie à 81°C, insérez le sachet dans l'eau et, de temps en temps, pendant la cuisson, prenez le sachet et massez-le vigoureusement.

Une fois terminée la cuisson, retirez le sachet de l'eau et laissez-le à épaissir pendant le refroidissement.

Conservez le sachet dans la partie froide du réfrigérateur jusqu'à une semaine.



### Valeur ajoutée

Stockage prolongé, le sachet à sous vide peut être utilisé comme sac à la poche

### Cuisson en sachet ou en bocal

Sachet

### Température et temps

81°C pendant 40 min



## Konditorcreme (oder Vanillecreme)

### Zutaten für 4 Personen

500 ml Milch - 60 g Mehl - 6 Eigelbe - 100gr Zucker - Zwei Orangenschalen

### Aufbewahrung

Bis zu einer Woche im Kühlschrank.

### Verfahren

Alle Zutaten in eine Schüssel geben, gut rühren, in den Vakuumbeutel legen und absaugen. Das Wärmebad auf 81°C einstellen, den Beutel eingeben und ab und zu während des Garens, ihn herausziehen und kräftig massieren.

Wenn das Garen beendet ist, nehmen Sie das Ganze heraus und lassen Sie es während des Kühlvorgangs verdicken.

Bis zu einer Woche im kalten Teil des Kühlschranks lagern.

### Wertschöpfung

Lange Lagerzeiten, die Vakuumbeutel können als Spritzbeutel eingesetzt werden

### Kochen im Vakuumbeutel oder im Weckglas®

Vakuumbeutel

### Temperatur und Kochzeit

81°C für 40 Minuten

## Crema pastelera

### Ingredientes para 4 personas

500 ml de leche - 60 g de harina - 6 yemas de huevo - 100 g de azúcar - Dos cáscaras de naranja

### Conservación

En la nevera hasta una semana.

### Preparación

Coloque todos los ingredientes en un bol, mezcle todo bien, viértalos en el sobre de vacío y haga el vacío. Programe el baño térmico a 81°C, introduzca el sobre y de vez en cuando durante la cocción saque el sobre y frótelo vigorosamente. Cuando la cocción se haya completado, saque todo y déjelo espesar durante el enfriamiento.

Se conserva en la parte más fría de la nevera hasta una semana.



### Valor añadido

La larga conservación, el sobre de vacío se puede utilizar como manga pastelera

### Sobre o Cocción en tarro

Bolsa

### Temperatura y Tiempo

81°C durante 40 min

# Creme Brûlée all'arancia

## INGREDIENTI PER 8 VASETTI da 150ml

- } 8 tuorli d'uovo
- } 150ml di latte
- } 500ml di panna
- } 100g di zucchero
- } 6 scorzette d'arancia
- } Un pizzico di sale



Molto facile da fare  
Già pronta per essere servita  
Lunga conservazione



Vasocottura (consiglio vasetti che possano contenere agevolmente 150ml)



81°C - 1 ora

## PROCEDIMENTO

Pelare l'arancia cercando di non rimuovere la parte bianca (renderebbe la ricetta amara), mettere il latte in un pentolino insieme alla scorzetta d'arancia, riscaldare il tutto e lasciare che l'arancia estragga i suoi olii essenziali.

Nel frattempo unire tutti gli altri ingredienti cercando di mescolare il tutto in maniera molto delicata per non produrre troppa spuma.

Quando il latte sarà intiepidito, unire i due composti e versarli dentro i barattoli di vetro.

Inserire il sous vide nel bagno termico e selezionare la temperatura di 81°. Quando l'acqua sarà arrivata a tale temperatura inserire i barattoli al suo interno. Cuocere per 1h. Al termine della cottura non estrarre subito i barattoli dal bagno termico, si rischierebbe di incrinare il vetro per lo sbalzo termico. Lasciare intiepidire il tutto fino alla temperatura di 50° (il sous vide può essere usato come strumento di misura). Raffreddare rapidamente i barattoli di vetro in acqua fredda e conservarli in frigorifero per non più di una settimana.

Al momento del servizio aprire i barattoli cospargere la superficie del dolce con un sottile strato di zucchero e attraverso l'utilizzo di un cannetto produrre il caramello sulla superficie.

## Conservazione

Nella parte fredda del frigorifero  
anche una settimana





## Orange Crème Brûlée

### Ingredients For 8 150 ml jars

6 orange peels - 150 ml of milk - 8 egg yolks - 500 ml of cream - 100 g of sugar - One pinch of salt

### Storage

In the cold part of the refrigerator even a week

### Procedure

Peel the orange trying not to remove the white part (it would make the recipe bitter), put the milk in a saucepan together with the orange zest, heat it up and let the orange release its essential oils. Meanwhile combine all the other ingredients trying to mix everything gently so as not to produce too much foam. When the milk has cooled, combine the two mixtures and pour them into the glass jars. Insert the sous vide into the bain-marie and select the temperature of 81°C. When the water reaches this temperature, insert the jars in the water. Cook for 1 h. At the end of cooking, do not take the jars out of the bain-marie immediately, as you risk cracking the glass due to the thermal shock. Allow everything to cool to a temperature of 50°C (you can use the sous vide can as measuring instrument). Quickly cool the glass jars in cold water and store them in the refrigerator for no more than a week. When you'll serve it, open the jars, sprinkle the surface of the dessert with a thin layer of sugar and, using a torch, make the caramel on the surface.

### Added value

Very easy to make, long shelf life and easy to serve

### Bag or jar

Jar (jars that can easily contain 150 ml)

### Temperature and Time

81°C for 60 min

## Crème Brûlée à l'orange

### Ingrédients Pour 8 pots de 150 ml

6 écorces d'orange - 150 ml de lait - 8 jaunes d'oeuf - 500 ml de crème - 100 g de sucre - Une pincée de sel

### Préservation

Dans la partie froide du réfrigérateur, même une semaine

### Procédure

Pelez l'orange en essayant de ne pas prendre la partie blanche (cela rendrait la recette amère), mettez le lait dans une casserole avec le zeste d'orange, chauffez-le et laissez l'orange relâcher ses huiles essentielles. Pendant ce temps,组合 tous les autres ingrédients en essayant de mélanger tout doucement pour ne pas produire trop de mousse. Quand le lait sera tiède combinez les deux composés et versez-les dans les bocaux en verre. Insérez le sous vide dans le bain-marie, réglez la température à 81°C. Lorsque l'eau atteint cette température, insérez les pots à l'intérieur. Cuire pendant 1 h. À la fin de cuisson, ne sortez pas les pots du bain marie immédiatement, vous risqueriez de fissurer le verre à cause du choc thermique. Laissez tout refroidir à une température de 50°C (le sous vide peut être utilisé comme instrument de mesure). Refroidissez rapidement les bocaux en verre dans de l'eau froide et conservez-les au réfrigérateur pendant une semaine au maximum. Au moment de servir, ouvrez les bocaux, saupoudrez la surface de la crème d'une fine couche de sucre et, à l'aide d'une torche, faites carameliser à la surface.

### Valeur ajoutée

Extrême facilité d'exécution, stockage long et commodité de service

### Cuisson en sachet ou en bocal

Cuisson en bocal (on conseille des pots que pouvant contenir facilement 150 ml)

### Température et temps

81°C pendant 60 min



## Crème brûlée mit Orangen-Aroma

### Zutaten Für 8 Gläser, je 150 ml

6 Orangenschalen - 150 ml Milch - 8 Eigelbe - 500 ml Sahne - 100gr Zucker - Eine Prise Salz

### Aufbewahrung

Bis zu einer Woche im kalten Teil des Kühlschranks lagern.

### Verfahren

Schälen Sie die Orange und versuchen Sie, den weißen Teil nicht zu entfernen (es würde die Creme bitter machen). Die Milch in einen Topf geben und mit der Orangenschale mischen. Durch Erhitzen extrahiert die Orange ihre ätherischen Öle. In der Zwischenzeit alle anderen Zutaten zusammenfügen und alles vorsichtig mischen, um nicht zu viel Schaum zu entwickeln. Wenn die Milch abgekühlt ist, fügen Sie die beiden Mischungen hinzu und gießen sie in die Gläser. Die Sous-vide ins Wasser eingeben, die Temperatur des Wasserbad auf 81°C einstellen und wenn das Wasser diese Temperatur erreicht hat, die Gläser hineinstellen. Eine Stunde kochen. Entfernen Sie am Ende des Garvorgangs die Gläser nicht sofort aus dem Wasserbad: Sie riskieren, dass das Glas durch den Thermoschock beschädigt wird. Auf eine Temperatur von 50°C abkühlen lassen (das Sous-vide kann als Messgerät verwendet werden). Kühlen Sie die Gläser schnell in kaltem Wasser und lagern Sie sie nicht länger als eine Woche im Kühlschrank. Wenn Sie die Zubereitung servieren müssen, öffnen Sie die Gläser und streuen Sie eine dünne Schicht Zucker auf die Oberfläche der Creme, und produzieren Sie mit einer Küchen-Gasbrenner das Karamell auf der Oberfläche.

### Wertschöpfung

Extrem leichte Zubereitung, lange Lagerung und Servicekomfort

### Kochen im Vakuumbeutel oder im Weckglas®

Im Weckglas® kochen (wir empfehlen Gläser, die leicht 150 ml enthalten können)

### Temperatur und Kochzeit

81°C für 60 Minuten



## Crème brûlée de naranja

### Ingredientes Para 8 tarros de 150 ml

6 cáscaras de naranja - 150 ml de leche - 8 yemas de huevo - 500 ml de nata para montar - 100 g de azúcar - Una pizca de sal

### Conservación

Se conserva en la parte más fría de la nevera hasta una semana.

### Preparación

Pele la naranja tratando de no quitar la parte blanca (haría la receta amarga), ponga la leche en un cazo junto con la cáscara de naranja, caliente todo y deje que la naranja libere sus aceites esenciales. Mientras tanto, combine todos los ingredientes restantes intentando mezclar todo delicadamente para que no se produzca demasiada espuma. Cuando la leche esté tibia, combine los dos compuestos y viértalos en los tarros de vidrio. Ponga el sous-vide en el baño térmico y seleccione la temperatura de 81°C. Cuando el agua haya alcanzado esta temperatura, coloque los tarros. Cocer durante 1 h. Al final de la cocción no saque inmediatamente los tarros del baño térmico, se arriesgaría a que el choque térmico provoque la rotura del vidrio. Deje enfriar el conjunto hasta la temperatura de 50°C (el sous-vide puede utilizarse como instrumento de medición). Enfrie rápidamente los tarros de vidrio en agua fría y guárdelos en la nevera durante no más de una semana. A la hora de servir, abra los frascos, espolvoree la superficie del dulce con una fina capa de azúcar y con la ayuda de un soplete caramelice la superficie.

### Valor añadido

Extrema facilidad de realización, larga conservación y comodidad de servicio

### Sobre o Cocción en tarro

Cocción en tarro (se aconsejan tarros que puedan contener fácilmente 150 ml)

### Temperatura y Tiempo

81°C durante 60 min



# Panna Cotta al banche e pepe bianco

## INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- } 200g di panna
- } 100g di latte
- } 1g di pepe bianco
- } 1g di banche
- } 30g di zucchero
- } 5g di gelatina



Molto facile da fare  
Già impiattata e pronta  
per essere servita



Vaso sottovuoto



Dipende dalla grandezza dei barattoli  
Barattolo piccolo 150cl 71°C - 30min  
Barattolo medio 250cl 71°C - 40min  
Barattolo grande 500cl 71°C - 50min

## PROCEDIMENTO

Mescolare a freddo il tè banche e la panna, lasciarla riposare in frigorifero per 4h, filtrare il tutto. Versare il latte in un pentolino, riscalarlo e scioglierci dentro lo zucchero, il pepe e la gelatina. Mischiare panna e latte e versare dentro i barattoli di vetro. Posizionare il sous vide all'interno del bagnò d'acqua e selezionare la temperatura di 71°. Immergere i barattoli di vetro appena la temperatura supererà i 50°. Dal momento in cui si raggiungeranno i 71° lasciare il barattolo dentro l'acqua per il tempo richiesto dalla sua grandezza. Raffreddare in acqua fredda e posizionare dentro il frigorifero nella zona più fredda (3°). Questa preparazione può durare anche una settimana in frigorifero. Servire guarnendo il tutto con frutta di bosco o un coulis di fragole.

## Conservazione

Nella parte fredda del frigorifero (3°)  
anche per una settimana





## Panna Cotta with Bancha tea and white pepper

### Ingredients For 2 people

1 g of bancha tea - 200 g of cream - 100 g of milk - 30 g of sugar - 1 g of white pepper - 5 g of gelatin-isinglass

### Storage

In the cold part of the refrigerator ( $3^{\circ}\text{C}$ ) up to one week.

### Procedure

Stir the bancha tea and the cream cold, let it rest in the refrigerator for 4 h, filter everything.

Pour the milk into a saucepan, heat it and dissolve the sugar, pepper and the gelatine in it. Mix cream and milk and pour into the glass jars. Place the sous vide inside the bain-marie and select the temperature of  $71^{\circ}\text{C}$ . Immerse the glass jars as soon as the temperature exceeds  $50^{\circ}\text{C}$ . From the moment you reach  $71^{\circ}\text{C}$  leave the jar in the water for the time required by its size. Cool in cold water and place in the refrigerator in the coldest area ( $3^{\circ}\text{C}$ ). This preparation can last up to a week in the refrigerator. Serve garnished with wild berries or a strawberry coulis.

### Added value

Easy preparation, easy to plate and serve

### Bag or jar

Jar

### Temperature and Time

It depends on the size of the jars

Small jar 150 cl  $71^{\circ}\text{C}$  for 30 min

Medium jar 250 cl  $71^{\circ}\text{C}$  for 40 min

Big jar 500 cl  $71^{\circ}\text{C}$  for 50 min

## Panna Cotta au thé Bancha et au poivre blanc

### Ingrédients Pour 2 personnes

1 g de thé bancha - 200 g de crème - 100 g de lait - 30 g de sucre - 1 g de poivre blanc - 5 g de gélatine

### Préservation

Dans la partie froide du réfrigérateur ( $3^{\circ}\text{C}$ ) jusqu'à une semaine.

### Procédure

Incorporez le thé bancha à la crème froide, laissez reposer au réfrigérateur pendant 4 h, filtrez le tout.

Versez le lait dans une casserole, faites-le chauffer et dissdez-y le sucre, le poivre et la gélatine. Mélanger la crème et le lait et verser dans les bocaux en verre. Placez le sous vide dans le bain-marie et sélectionnez la température de  $71^{\circ}\text{C}$ .

Immerger les bocaux en verre dès que la température dépasse  $50^{\circ}\text{C}$ . A partir du moment où vous atteignez  $71^{\circ}\text{C}$ , laissez le bocal dans l'eau pendant le temps requis par sa taille. Refroidissez à l'eau froide et placez au réfrigérateur dans la zone la plus froide ( $3^{\circ}\text{C}$ ). Cette préparation peut durer jusqu'à une semaine au réfrigérateur. Servir garni de fruit de bois ou d'un coulis de fraises.

### Valeur ajoutée

Facile à préparer, mettre en assiette et servir

### Cuisson en sachet ou en bocal

En bocal

### Température et temps

Cela dépend de la taille des bocaux

Petit bocal 150 cl à  $71^{\circ}\text{C}$  pendant 30 min

Bocal moyen 250 cl à  $71^{\circ}\text{C}$  pendant 40 min

Grand bocal 500 cl à  $71^{\circ}\text{C}$  pendant 50 min

## Panna Cotta mit Bancha-Tee und weißem Pfeffer

### Zutaten Für 2 Personen

1 g Bancha-Tee - 200 g Sahne - 100g Milch - 30g Zucker - 1 g weißer Pfeffer - 5 g Gelatine

### Aufbewahrung

Im kalten Teil des Kühlschranks ( $3^{\circ}\text{C}$ ) bis zu einer Woche.

### Verfahren

Den Bancha-Tee und die Sahne kalt mischen, 4 Stunden im Kühlschrank stehen lassen und das ganze Filtern.

Die Milch in einen Topf gießen, erhitzen und Zucker, Pfeffer und Gelatine darin auflösen. Sahne und Milch dazugeben und in die Gläser gießen. Stellen Sie das Sous Vide ins Wasser und stellen Sie die Temperatur auf  $71^{\circ}\text{C}$  ein. Die Gläser sind einzutauchen, sobald die Temperatur über  $50^{\circ}\text{C}$  liegt. Sobald die  $71^{\circ}\text{C}$  erreicht sind, lassen Sie das Glas so lange im Wasser, wie es Ihre Größe erfordert. In kaltem Wasser abkühlen und im Kühlschrank im kältesten Bereich ( $3^{\circ}\text{C}$ ) stellen. Diese Zubereitung kann bis zu einer Woche im Kühlschrank aufbewahrt werden. Mit Beeren oder einem Erdbeercoulis garniert servieren.

### Wertschöpfung

Einfach zu präparieren, auf den Teller zu richten und zu servieren

### Kochen im Vakuumbeutel oder im Weckglas®

Im Weckglas®

### Temperatur und Kochzeit

Abhängig von der Größe der Gläser

Kleines Glas 150 cl  $71^{\circ}\text{C}$  für 30 min.

Medium Glas 250 cl  $71^{\circ}\text{C}$  für 40 min.

Großes Glas 500 cl  $71^{\circ}\text{C}$  für 50 min.

## Panna Cotta de té Bancha y pimienta blanca

### Ingredientes Para 2 personas

1 g de té Bancha - 200 g de nata para montar - 100 g de leche - 30 g de azúcar - 1 g de pimienta blanca - 5 g de gelatina-cola de pescado

### Conservación

Se conserva en la parte más fría de la nevera ( $3^{\circ}\text{C}$ ) hasta una semana.

### Preparación

Mezcle en frío el té Bancha y la nata, deje reposar en la nevera durante 4 horas, filtre todo.

Vierta la leche en un cazo, caliéntela y disuelva en ella el azúcar, la pimienta y la gelatina. Mezcle la nata y la leche y viértalos en los tarros de vidrio. Coloque el sous-vide dentro del baño de agua y programe la temperatura de  $71^{\circ}\text{C}$ .

Sumerja los tarros de vidrio tan pronto como la temperatura supere los  $50^{\circ}\text{C}$ . Desde el momento en que se alcanzan los  $71^{\circ}\text{C}$  deje el tarro en el agua durante el tiempo requerido según su tamaño. Enfrié en agua fría y coloque en la zona más fría de la nevera ( $3^{\circ}\text{C}$ ). Esta preparación puede conservarse hasta una semana en la nevera. Sirva adornando todo con bayas silvestres o un coulis de fresas.

### Valor añadido

Facilidad de preparación, de presentación y de servicio

### Sobre o Cocción en tarro

Tarro de vacío

### Temperatura y Tiempo

Depende del tamaño de los tarros

Tarro pequeño 150 cl  $71^{\circ}\text{C}$  durante 30 min

Tarro mediano 250 cl  $71^{\circ}\text{C}$  durante 40 min

Tarro grande 500 cl  $71^{\circ}\text{C}$  durante 50 min

# Pera al Vin Santo

## INGREDIENTI

- } Una pera abate  
(o quella che ti piace di più)
- } Una cucchiaiata grade di zucchero
- } Un pizzico di sale
- } 50g di vinsanto
- } Un non nulla di timo



Colori bellissimi,  
frutto compatto



Busta



81°C - 30min (molto compatta)  
40min (morbida)

## PROCEDIMENTO

Mondare la pera, tagliarne la base in modo che possa stare in piedi da sola. Inserirla nel sacchetto con tutti gli ingredienti. Cuocere a 81° per 30min. Può essere servita direttamente oppure scaldata in seguito.

### Conservazione

Una volta raffreddata può essere conservata anche due settimane in frigorifero nella parte più fredda





## Pear with vinsanto

### Ingredients

One abate fetel pear (or other sort) - 1 generous spoonful of sugar - 50 g of vinsanto - Very little fresh thyme - 1 pinch of salt

### Storage

Once cooled it can be stored for up to two weeks in the refrigerator in the coldest part.

### Procedure

Clean the pear, cut off the base so that it can stand on its own. Insert it into the bag with all the ingredients. Cook at 81°C for 30 min. It can be served directly or heated later.

### Added value

Beautiful colours, compact fruit

### Bag or jar

Bag for sous vide

### Temperature and Time

81°C for 30 min (very compact) or for 40 min (soft)

## Poire au vinsanto

### Ingrédients

Une poire Abbé Fétel (ou autre type de votre choix) - 1 cuillerée généreuse de sucre - 50 g de vinsanto - Très peu de thym frais - 1 pincée de sel

### Préservation

Une fois refroidie, elle peut être conservée jusqu'à deux semaines au réfrigérateur, dans la partie la plus froide.

### Procédure

Nettoyez la poire, coupez la base pour qu'elle puisse rester debout toute seule. Insérez-la dans le sachet avec tous les ingrédients. Cuire à 81°C pendant 30 min. Elle peut être servi directement ou chauffé plus tard.



### Valeur ajoutée

Belles couleurs, fruit compact

### Cuisson en sachet ou en bocal

Sachet

### Température et temps

81°C pendant 30 min (très compact) ou pendant 40 min (tendre)



## Birnen im Vin Santo

### Zutaten

Eine Birne der Sorte "Abate Fetel" (oder andere Art nach Wahl) - 1 EL Zucker - 50 g Vin Santo - Eine kleine Menge frischer Thymiane - Eine Prise Salz

### Aufbewahrung

Nach dem Abkühlen kann sie bis zu zwei Wochen im Kühlschrank im kältesten Teil aufbewahrt werden.

### Verfahren

Reinigen Sie die Birne und schneiden Sie die Basis so, dass sie allein stehen kann. Die Birne mit allen Zutaten in den Beutel stellen. 30 min bei 81°C kochen. Sie Kann direkt serviert oder später erhitzt werden.

### Wertschöpfung

Schöne Farben, feste Frucht

### Kochen im Vakuumbeutel oder im Weckglas®

Vakuumbeutel

### Temperatur und Kochzeit

81°C für 30 min (sehr fest) oder 40 min (weich)



## Pera al Vin Santo

### Ingredientes

Una pera Abate Fetel (o de otro tipo de su elección) - 1 cuchara abundante de azúcar - 50 g de Vin Santo - Poquísimo tomillo fresco - 1 pizca de sal

### Conservación

Una vez enfriada se puede conservar hasta dos semanas en la parte más fría de la nevera.

### Preparación

Pele la pera, corte la base para que pueda sujetarse de pie sola. Póngala en el sobre con todos los ingredientes. Cocine a 81°C durante 30 min. Se puede servir directamente o recalentar posteriormente.

### Valor añadido

Colores estupendos, fruta compacta

### Sobre o Cocción en tarro

Sobre

### Temperatura y Tiempo

81°C durante 30 min (muy compacta) o durante 40 minutos (blanda)

**Ariete**

B-taste



**Scuola di Arte Culinaria  
“Cordon Bleu”**

Scuola di Arte Culinaria “Cordon Bleu” di Firenze

Guido Mori:

Chef e Coordinatore didattico della scuola di Arte Culinaria  
“Cordon Bleu” di Firenze

Thomas Ripamonti, Pasquale Algieri, Giovanni La Cascia  
studenti del Corso triennale ITALIAN CULINAY ARTS



**Ariete**