

## Baja temperatura

---

La cocción a baja temperatura, cómo su propio nombre indica no se realiza a una temperatura excesivamente elevada, con lo cual necesita largos periodos de cocción. En esta lección te enseñaremos los secretos de la proporción de tiempo y temperatura que necesita este método de cocción. A través de la cocción a baja temperatura, conseguimos resultados distintos a los de otras técnicas culinarias: se evita la pérdida de líquidos y la deshidratación y resecamiento de los productos. Además, los alimentos tienen sabores más contrastados, texturas más suaves, y sus aromas se mantienen mucho más tiempo.

## Preparación

---

En esta lección te explicamos diferentes elaboraciones: -Por ejemplo, la cocción del huevo en roner a 62'5º durante 42 minutos, colocando posteriormente en agua fría. Para regenerarlo lo volvemos a calentar a 61º. Para hacer cocciones a baja temperaturas directas: Envasaríamos el producto (en este caso carne de pollo, cordero o cochinillo) aromatizado y lo colocaríamos en roner a 60º-70º hasta que la temperatura corazón del producto alcance la temperatura de cocción, es decir, que el interior del producto llegue a los 60º-70º. (no sobrepasar nunca los 75º, temperatura que destruiría la gelatina); durante periodos largos de cocción: 24 a 36 horas. Cómo parámetro estándar podemos calcular para piezas como la paletilla de cerdo o cabrito una duración de 24 horas a 64º. Una vez realizada la cocción, podemos pasteurizar para conservar posteriormente; o podemos abrir la bolsa y dorar la pieza en sartén. -En caso de los vegetales, como por ejemplo las alcachofas, por la dureza de sus fibras les daremos una temperatura más elevada, de unos 90º durante unos 35 minutos. - Para aromatizar aceites: envasamos al vacío el aceite y la citronela (opcionalmente ajos o aromatizantes al gusto) y hacemos una cocción de 12 horas a una temperatura a 70º-80º. Para hacer cocciones a baja temperatura indirectas: En este caso sin envasado al vacío, realizamos una cocción en horno, por ejemplo con la dorada a la sal. En este caso, colocaríamos la función de grill dejando el horno abierto, para que la temperatura corazón del producto alcance los 70º. El tiempo de la cocción dependerá del tamaño y tipo del horno, oscilando entre los 3 y los 8 minutos aproximadamente.

## Ingredientes

---

Casi todo tipo de ingredientes se pueden someter a la cocción a baja temperatura. En esta lección te ofrecemos carnes, pescados, huevos y vegetales, como ejemplos de esta técnica.

## Utensilios

---

Sartenes

Ollas

Roner

Máquina de vacío

Bolsas de vacío para cocción

Bolsas de vacío para conservación

## Instructor destacado

---



Jordi Cruz

ARCOS

 **BOSCH**  
Innovación para tu vida

El Corte Inglés  
**SUPERMERCAD**