







	Receta	Función	Temperatura °C	Tiempo min.	Temperatura sonda		
					Poco hecho	Al punto	Muy hecho
Ternera 	Solomillo de ternera al vacío	Sousvide - 100%	60	120	-	-	-
	Chuletón	Humedad baja - 25/75%	210	-	45°C	60°C	70°C
	RoastBeef	Humedad baja - 25/75%	80	-	56°C	60°C	70°C
Ave 	Pechuga de Pollo al vacío	Sousvide - 100%	70	70	-	-	-
	Pollo asado	Humedad baja - 25/75%	200	-	80°C	83°C	86°C
Carne de Cerdo 	Solomillo al vacío	Sousvide - 100%	60	80	-	-	-
	Solomillo asado	Humedad baja - 25/75%	180	-	70°C	75°C	82°C
Pescado 	Salmón al vacío	Sousvide - 100%	60	25	-	-	-
	Salmón al vapor	Humedad alta - 100%	60	-	60°C	64°C	68°C
	Bacalao con salsa al vacío	Sousvide - 100%	60	25	-	-	-
	Lubina a la sal	Humedad baja - 25/75%	210	-	62°C	66°C	70°C
	Gambones al vacío	Sousvide - 100%	75	28	-	-	-
	Mejillones	Humedad alta - 100%	96	20	-	-	-
Guarnición 	Rodaballo	Humedad media - 50%	125	-	60°C	64°C	68°C
	Zanahoria, coliflor, cebolla	Humedad alta - 100%	96	15	-	-	-
	Patatas o arroz al vapor	Humedad alta - 100%	96	30/40	-	-	-
Otros 	Patatas asadas al romero	Humedad media - 50%	180	45	-	-	-
	Estofado de ternera	Humedad baja - 25/75%	180	150	-	-	-
	Lasaña	Humedad baja - 25/75%	160	70	-	-	-
	Hogaza de Pan	PlusSteam	180	70	-	-	-
		Humedad baja - 25/75%	40/190	30/60	-	-	-