

COCCIONS A BAIXA TEMPERATURA

INFUSSIONAT

Pel bacallà : Hi ha dues maneres de fer-ho

Amb oli (segons recepta del Celler de Can Roca)

- Escalfar en una cassola oli d'oliva suficient per cobrir després el bacallà a **55°C** durant 10 minuts.
- Passat aquest temps hi introduïm el bacallà i el deixem coure durant 15 minuts més (no ha de superar els 55°C i per tant si ho fem a casa hem d'estar-hi a sobre per anar retirant la cassola del foc si comprovem que ens puja la temperatura).
- Retirar-lo amb cura perquè no se'ns trenqui.
- **Nota:** Un cop hem tret el bacallà traiem també una bona de l'oli i amb la gelatina que ha deixat i una mica d'oli podem fer un pil-pil remenant amb unes varetes.

Amb oli (segons recepta dels germans Torres “*** Michelin”)

- Escalfar en una cassola oli d'oliva suau suficient per cobrir després el bacallà a **70°C-80°C**.
- Hi posem 3 alls amb la pell + farigola + romaní + el bacallà.
- Baixar el foc al mínim i el deixem coure durant 10 minuts (anar retirant la cassola del foc si comprovem que ens puja la temperatura).
- Retirar-lo amb cura perquè no se'ns trenqui.
- **Nota:** Un cop hem tret el bacallà traiem també una bona de l'oli i amb la gelatina que ha deixat i una mica d'oli podem fer un pil-pil remenant amb unes varetes.

Amb llet (segons recepta dels germans Torres “*** Michelin”)

- Escalfar llet suficient per a cobrir el bacallà en un cassó.
- Baixar el foc al mínim possible.
- Introduir el bacallà i coure'l 5 minuts a foc baix.
- Retirar-lo amb cura perquè no se'ns trenqui.

Amb aigua (a l'estil Forki)

- Submergir el bacallà en una cassola amb aigua freda fins a cobrir-lo bé.
- Coure'l al foc més suau possible en el cremador més petit.
- Li deixem els temps mínim fins que veiem que ja canvia de color (uns 20 minuts). L'aigua no s'ha d'escalfar gaire i mai ha d'arribar a bullir.
- Retirar-lo amb cura perquè no se'ns trenqui.

Per les verdures

- Posarem igual pes d'aigua que de verdures dins d'una bossa de plàstic que pugui anar al forn (les de congelació van bé)
- Coure-ho a **85°C** durant 3 hores

CUINA AL BUIT

- La cuina al buit es un procés de cocció en el qual s'envasa un producte dins d'una bossa de plàstic on després es pugui extreure l'aire
- Seguidament es posa en un bany d'aigua i es regula la temperatura als graus que li correspongui segons el tipus de producte i s'ha de mantenir sempre la temperatura constant a aquests graus
- Amb això s'aconsegueixen mantenir millor els sabors originals del producte
- Si no tenim màquina per fer el buit ni un fogó on poder mantenir sempre la mateixa temperatura triada HO PODEM IMITAR :
 - posant el producte dins d'una bossa. Cada tros de peça dins d'una bossa diferent, tantes bosses com talls
 - pressionar per tal d'eliminar al màxim la presència d'aire a l'interior

- tancar el més hermèticament possible
- posar la bossa dins d'un cassó amb aigua
- i aquest cassó a dins d'una altra cassola més grossa amb aigua

Producte	Pes de cada tall	Temperatura de cocció (temperatura de l'aigua on hi ha la bossa)	Temps aproximat de cocció	Observacions
PEIXOS				
Tonyina	150 grs	50°C	11 minuts	Després marcar a la planxa durant 2 minuts
Bacallà	200 grs	50-55°C	12-15 minuts	Servir directament
Berat	100 grs	43°C	8 minuts	Servir directament
Llobarro	200 grs	50°C	15 minuts	Després marcar a la planxa durant 2 minuts
Lluç	200 grs	60°C	12 minuts	Servir directament
Rap	180 grs	60°C	12 minuts	Després forn alt durant 3 o 4 minuts
Salmó	200 grs	50°C	13 minuts	Servir directament
Sardina		50°C	8 minuts	
Turbot		60°C	10 minuts	
Marisc		55-100°C		
CARNS				
Filet badella	200 grs	65°C	15 minuts	Després marcar a la planxa durant 2 minuts
Foigras	300 grs	65°C	20 minuts	Després marcar a la planxa durant 2 minuts
Pit pollastre	180 grs	65°C	20 minuts	Després marcar a la planxa durant 2 minuts
Roast beef	350 grs	65°C	17 minuts	Després marcar a la planxa durant 2 minuts
VERDURES				
Verdures		85°C	3 hores	
Fruites		85-100°C		
OUS				
Els ous		60-75°C		

AL FORN

- Untar el producte amb mantega + una mica d'oli + les herbes aromàtiques
- Posar-lo dins d'una safata de forn amb parets altes
- Embolicar amb paper film de manera que ens quedi el producte a dins hermèticament tancat
- Tornar a embolicar-la ara amb paper d'alumini per protegir el paper film
- Deixar-ho al forn a 80°C durant entre 5 i 8 hores
 - una cuixa de xai necessita gairebé unes 10 hores