

מדריך זמן וטמפרטורה לבישול סו-ויד

בקר	טמפרטורה	זמן	נתחים רכים (TENDER)		נתחים קשים (TOUGH)	
			2.5 - 4 ס"מ	3 - 7.5 ס"מ	2.5 - 4 ס"מ	3 - 7.5 ס"מ
זמן לפסטור						
לא מומלץ						
רייר מדיום רייר מדיום DONE	50°C	1 - 2 שעות	2.5 - 3 שעות	4.5 - 6.5 שעות	24 שעות	36 - 72 שעות
	55°C		1.5 - 2 שעות	2.5 - 4 שעות		
	60°C		1 - 1.5 שעות	2 - 3 שעות		
	70°C					

כבש	טמפרטורה	זמן	נתחים רכים (TENDER)		נתחים קשים (TOUGH)	
			2.5 - 4 ס"מ		2.5 - 4 ס"מ	7.5 ס"מ
			זמן לפסטור			
מדיום רייר	55°C	שעה	2.5 - 3.5 שעות		8 - 24 שעות	24 - 48 שעות
	60°C		1.5 - 2 שעות			
	70°C		1 - 1.5 שעות			

עוף	עובי	טמפרטורה	זמן	זמן לפסטור
חזה עוף	2.5 - 3.5 ס"מ	62°C	1 - 3 שעות	שעתיים
רגלי עוף		65°C	1.5 - 3 שעות	שעתיים וחצי
חזה הודו	3.5 - 5 ס"מ	62°C	1.5 - 3 שעות	שעתיים וחצי
רגלי הודו	2.5 - 5 ס"מ	70°C	8 - 12 שעות	שעתיים

דגים	טמפרטורה	עובי וזמן	
		1.5 ס"מ	2.5 ס"מ
רייר	43°C	20 דקות	30 דקות
מדיום רייר	50°C		
מדיום	60°C		

ירקות	סוג	טמפרטורה	עובי	זמן
ירקות	שורש	84°C	עד 2.5 ס"מ	1 - 4 שעות
	אחרים	84°C	עד 2.5 ס"מ	45 דקות - שעתיים
קטניות	שעועית	84°C		6 - 24 שעות
	חומס			6 - 9 שעות
	עדשים			1 - 3 שעות

פירות	סוג	טמפרטורה	זמן
יומיומיים	מלון, תפוח, מנגו, קיווי, אובמניות, תותים וענבים	58°C - 84°C	45 - 90 דקות
עונתיים	אפרסק, נקטרינה, שזיף, משמש	60°C	30 - 60 דקות
אקזוטיים	אננס, רימון, פסיפורה	80°C	90 דקות

ביצים	ביצה נוזלית	ביצה רכה	ביצה עלומה	ביצה קשה
טמפרטורה	61.5°C	63°C	64°C	68°C
זמן	60 דקות			

<< הצטרפו לקבוצת הפייסבוק שלנו >>

