



R°

ROCOOK

BY EL CELLER DE CAN ROCA

Tabla de tiempo y temperatura.

Time and temperature chart.

Taula de temps i temperatura.

Tabla de tiempo y temperatura.



Temperatura de entrada de los alimentos a cocer: 5° C, temperatura de nevera.

Muchas piezas tienen un marcado final que acaba de aportar el punto de cocción necesario.

Las temperaturas indicadas son temperaturas del medio líquido de cocción en °C.

Cuando aparecen dos opciones de temperatura-tiempo, se están indicando dos alternativas de cocción con resultados similares.



Carnes. 50°C - 80°C

Cocciones Directas: Cocinar y servir.

Entrecot / Chuletón de ternera 400 g	55° — 1h 65° — 25min	Solomillo de ternera - al punto 180 g	55° — 22min 65° — 15min
Lomo de cordero (chuleta) 160 g	55° — 20min 65° — 15min	Suprema de pichón 160 g	62° — 30min
Magret de pato 200 g	65° — 25min	Suprema de pollo 160 g	65° — 30min
Solomillo de cerdo 400 g	65° — 25min	Suprema de pollo de caserío 220 g	65° — 45min
Solomillo de ternera - poco hecho 180 g	55° — 18min 65° — 12min	Suprema de pularada 220 g	65° — 35min

Cocciones Indirectas: Cocinar con posibilidad de conservar.

Aalitas de pollo	65° — 3h 80° — 1h	Manitas de cerdo	65° — 48h 80° — 24h
Carrillera de cerdo	65° — 24h 80° — 8h	Morro / Oreja de cerdo	65° — 36h 80° — 18h
Carrillera de vaca / ternera	65° — 48h 80° — 24h	Muslo de pato	65° — 20h 80° — 10h
Chuletas / Costillar entero de cerdo	65° — 18h 80° — 8h	Muslo de pato canetón	65° — 8h 80° — 3h
Cochinillo	65° — 24h 80° — 12h	Muslo de pollo	65° — 3h 80° — 1h 30min
Codillo de cerdo	65° — 24h 80° — 10h	Muslo de pollo de caserío	65° — 10h 80° — 3h
Codorniz entera	65° — 2h 30min	Paletilla de cabrito	65° — 18h 80° — 8h
Cuello de cordero	65° — 24h 80° — 12h	Paletilla de cordero	65° — 24h 80° — 10h
Llana / Jarrete / Morcillo de ternera	65° — 36h 80° — 16h	Papada de cerdo	65° — 24h 80° — 10h

Pescado. 50°C - 60°C

Atún 150 g	50° — 15min	Merluza 150 g	60° — 15min
Atún (ventresca) 120 g	50° — 10min	Pez espada 120 g	50° — 15min
Bacalao 120 g	55° — 15min	Rape 150 g	60° — 15min
Caballa 90 g	50° — 8min	Raya 120 g	55° — 5min
Lenguado entero 300 g	55° — 15min	Salmón 120 g	50° — 15min
Lenguado a filetes 120 g	55° — 5min	Salmonete 90 g	55° — 5min
Lubina 150 g	60° — 15min		

Marisco. 55°C - 100°C

Almejas Medianas	100° — 1min 30s - 4min	Pulpo 4 kg	100° — 1h 90° — 2h 80° — 4h
Berberechos Medianos	100° — 1min 30s - 2min	Sepia Pequeña	55° — 20min
Calamares Pequeños	55° — 7min		
Mejillones Medianos	90° — 3min		
Mejillones de roca Pequeños	80° — 4min		

Verduras y Hortalizas. 85°C - 100°C

Acelga	85° — 15min 100° — 8min	Cardos	85° — 2h 100° — 40min	Espárrago blanco extra	85° — 2h 30min	Petsay (col china)	85° — 6min
Ajos frescos	85° — 25min 100° — 10min	Champiñones	85° — 16min 100° — 7min	Espárrago verde	85° — 24min 100° — 8min	Patata pelada entera	85° — 45min 100° — 30min
Alcachofa	85° — 30 - 45min 100° — 27min	Chirivías	85° — 20min 100° — 8min	Espinaca	85° — 24min 100° — 5min	Patata laminada	85° — 25min 100° — 10min
Apio rábano	85° — 30min 100° — 9min	Col (hojas)	100° — 12min	Guisante congelado	85° — 15min 100° — 10min	Remolacha a dados	85° — 1h 15min 100° — 35min
Boniato	85° — 30min 100° — 10min	Col (tallos)	85° — 35min 100° — 20min	Haba congelada	85° — 20min 100° — 15min	Remolacha entera	85° — 2h 30min 100° — 1h
Calabacín	85° — 15min 100° — 4min	Coliflor	85° — 40min 100° — 12min	Hinojo	85° — 50min 100° — 24min	Salsifí	85° — 2h 100° — 45min
Calabacín baby	85° — 20min 100° — 5min	Endivias	85° — 30min - 3h	Nabo	85° — 15min 100° — 12min	Zanahoria	85° — 45min 100° — 12min
Calabaza	85° — 15min 100° — 6min	Espárrago blanco	85° — 30min 100° — 18min	Nabo negro	85° — 25min 100° — 14min	Zanahoria baby	85° — 16min 100° — 7min

Legumbres y Cereales. 90°C - 100°C

Avena	100° — 1h 15min	Lentejas	100° — 40 - 45min
Cebada	100° — 2h	Quinoa	100° — 20min
Garbanzos	100° — 3h 30min - 4h	Trigo	100° — 3h
Judías	100° — 3h - 3h 30min	Trigo sarraceno	100° — 25min

Fruta. 85°C - 100°C

Cereza	85° — 5 - 7min	Manzana - sobrecocción controlada	85° — 2h
Ciruela	85° — 15min	Melocotón	85° — 1h 100° — 20min
Fresas	85° — 5 - 7min	Pera	85° — 30min 100° — 10min
Fresas - sobrecocción controlada	85° — 2h	Piña	85° — 45min 100° — 30min
Frutos rojos	85° — 30min 100° — 5min	Plátano	60° — 20min
Manzana	85° — 30min 100° — 10min		

Time and temperature chart.

Initial temperature for food to be cooked: 5°C, fridge temperature.

Some food items will need a final sear to bring them to the perfect point of doneness.

The temperatures indicated are temperatures of the liquid cooking medium in °C.

Whenever two temperature/time options appear, two cooking alternatives with similar results are being indicated.



Meat. 50°C - 80°C

Direct Cooking: Cook and serve.

Chicken supreme 5,64 oz	65° — 30min	Pork sirloin 14,11 oz	65° — 25min
Duck breast 7,05 oz	65° — 25min	Poulard supreme 7,76 oz	65° — 35min
Entrecote / T-bone steak 14,11 oz	55° — 1h 65° — 25min	Sirloin steak - medium-rare 6,35 oz	55° — 22min 65° — 15min
Free-range chicken supreme 7,76 oz	65° — 45min	Sirloin steak - rare 6,35 oz	55° — 18min 65° — 12min
Lamb loin (chop) 5,64 oz	55° — 20min 65° — 15min	Squab supreme 5,64 oz	62° — 30min

Indirect Cooking: Cook with the possibility of preserving.

Beef / veal cheeks	65° — 48h 80° — 24h	Pork cheeks	65° — 24h 80° — 8h
Chicken thighs	65° — 3h 80° — 1h 30min	Pork chops / Whole rack	65° — 18h 80° — 8h
Chicken wings	65° — 3h 80° — 1h	Pork jowl	65° — 24h 80° — 10h
Duck legs	65° — 20h 80° — 10h	Pork knuckle	65° — 24h 80° — 10h
Free-range chicken thighs	65° — 10h 80° — 3h	Roast shoulder of kid	65° — 18h 80° — 8h
Lamb neck	65° — 24h 80° — 12h	Shoulder of lamb	65° — 24h 80° — 10h
Moulard duck legs	65° — 8h 80° — 3h	Suckling pig	65° — 24h 80° — 12h
Pig's ears / Snout	65° — 36h 80° — 18h	Veal bottom round / Hock / Shank	65° — 36h 80° — 16h
Pig's trotters	65° — 48h 80° — 24h	Whole quail	65° — 2h 30min

Fish. 50°C - 60°C

Cod 5,23 oz	55° — 15min	Sea bass 5,29 oz	60° — 15min
Hake 5,29 oz	60° — 15min	Sole fillets 4,23 oz	55° — 5min
Mackerel 3,17 oz	50° — 8min	Swordfish 4,23 oz	50° — 15min
Monkfish 5,29 oz	60° — 15min	Tuna 5,29 oz	50° — 15min
Ray 4,23 oz	55° — 5min	Ventresca tuna fillets 4,23 oz	50° — 10min
Red mullet 3,17 oz	55° — 5min	Whole sole 10,58 oz	55° — 15min
Salmon 4,23 oz	50° — 15min		

Shellfish. 55°C - 100°C

Clams Medium	100° — 1 min 30s - 4min	Octopus 4 kg	100° — 1h 90° — 2h 80° — 4h
Cockles Medium	100° — 1 min 30s - 2min	Rock mussels Small	80° — 4min
Cuttlefish Small	55° — 20min	Squid Small	55° — 7min
Mussels Medium	90° — 3min		

Vegetables. 85°C - 100°C

Artichoke	85° — 30 - 45min 100° — 27min	Cauliflower	85° — 40min 100° — 12min	Frozen broad beans	85° — 20min 100° — 15min	Salsify	85° — 2h 100° — 45min
Baby carrot	85° — 16min 100° — 7min	Celeriac	85° — 30min 100° — 9min	Frozen peas	85° — 15min 100° — 10min	Sliced potato	85° — 25min 100° — 10min
Baby courgette	85° — 20min 100° — 5min	Chard	85° — 15min 100° — 8min	Green asparagus	85° — 24min 100° — 8min	Spinach	85° — 24min 100° — 5min
Black turnip	85° — 25min 100° — 14min	Courgette	85° — 15min 100° — 4min	Mushrooms	85° — 16min 100° — 7min	Sweet potato	85° — 30min 100° — 10min
Cabbage (leaves)	100° — 12min	Diced beetroot	85° — 1h 15min 100° — 35min	Parsnips	85° — 20min 100° — 8min	Turnip	85° — 15min 100° — 12min
Cabbage (stalks)	85° — 35min 100° — 20min	Endives	85° — 30min - 3h	Petsay (Napa cabbage)	85° — 6min	White asparagus	85° — 30min 100° — 18min
Cardoons	85° — 2h 100° — 40min	Fennel	85° — 50min 100° — 24min	Premium white asparagus	85° — 2h 30min	Whole beetroot	85° — 2h 30min 100° — 1h
Carrot	85° — 45min 100° — 12min	Fresh garlic	85° — 25min 100° — 10min	Pumpkin	85° — 15min 100° — 6min	Whole peeled potato	85° — 45min 100° — 30min

Legumes and Cereals. 90°C - 100°C

Barley	100° — 2h	Lentils	100° — 40 - 45min
Beans	100° — 3h - 3h 30min	Oats	100° — 1h 15min
Buckwheat	100° — 25min	Quinoa	100° — 20min
Chickpeas	100° — 3h 30min - 4h	Wheat	100° — 3h

Fruit. 85°C - 100°C

Apple	85° — 30min 100° — 10min	Pineapple	85° — 45min 100° — 30min
Apple - controlled overcook	85° — 2h	Plum	85° — 15min
Banana	60° — 20min	Red berries	85° — 30min 100° — 5min
Cherry	85° — 5 - 7min	Strawberries	85° — 5 - 7min
Peach	85° — 1h 100° — 20min	Strawberries - controlled overcook	85° — 2h
Pear	85° — 30min 100° — 10min		

Taula de temps i temperatura.



Temperatura d'entrada dels aliments a cuire: 5°C, temperatura de nevera.

Moltes peces tenen un marcatge final que acaba d'aportar el punt de cocció necessari.

Les temperatures indicades són temperatures del medi líquid de cocció en °C.

Quan es mostren dues opcions de temperatura-temps, s'estan indicant dues alternatives de cocció amb resultats similars.



Carns. 50°C - 80°C

Coccions Directes: Cuinar i servir.

Entrecot de vedella 400 g	55° — 1h 65° — 25min	Magret d'ànec 200 g	65° — 25min
Filet de porc 400 g	65° — 25min	Suprema de colomí 160 g	62° — 30min
Filet de vedella - al punt 180 g	55° — 22min 65° — 15min	Suprema de pollastre 160 g	65° — 30min
Filet de vedella - poc fet 180 g	55° — 18min 65° — 12min	Suprema de pollastre de pagès 220 g	65° — 45min
Llom de xai (costella) 160 g	55° — 20min 65° — 15min	Suprema de pularda 220 g	65° — 35min

Coccions Indirectes: Cuinar amb possibilitat de conservar.

Aletes de pollastre	65° — 3h 80° — 1h	Espatlla de xai	65° — 24h 80° — 10h
Braó de porc	65° — 24h 80° — 10h	Galta de porc	65° — 24h 80° — 8h
Coll de xai	65° — 24h 80° — 12h	Galta de vaca / vedella	65° — 48h 80° — 24h
Costelles / Costellam sencer de porc	65° — 18h 80° — 8h	Garrí o porcell	65° — 24h 80° — 12h
Cuixa d'ànec	65° — 20h 80° — 10h	Guatlla sencera	65° — 2h 30min
Cuixa d'ànec canetó	65° — 8h 80° — 3h	Llata / Jarret / Braó de vedella	65° — 36h 80° — 16h
Cuixa de pollastre	65° — 3h 80° — 1h 30min	Morro / Orella de porc	65° — 36h 80° — 18h
Cuixa de pollastre de pagès	65° — 10h 80° — 3h	Papada de porc	65° — 24h 80° — 10h
Espatlla de cabrit	65° — 18h 80° — 8h	Peus de porc	65° — 48h 80° — 24h

Peix. 50°C - 60°C

Bacallà 120 g	55° — 15min	Rap 150 g	60° — 15min
Llenguado a filets 120 g	55° — 5min	Roger 90 g	55° — 5min
Llenguado sencer 300 g	55° — 15min	Salmó 120 g	50° — 15min
Llobarro 150 g	60° — 15min	Tonyina 150 g	50° — 15min
Lluç 150 g	60° — 15min	Tonyina (ventresca) 120 g	50° — 10min
Peix espasa 120 g	50° — 15min	Verat 90 g	50° — 8min
Rajada 120 g	55° — 5min		

Marisc. 55°C - 100°C

Calamars Petits	55° — 7min	Pop 4 kg	100° — 1h 90° — 2h 80° — 4h
Cloïsses Mitjanes	100° — 1min 30s - 4min	Sípia Petita	55° — 20min
Escopinyes Mitjanes	100° — 1min 30s - 2min		
Musclos Mitjans	90° — 3min		
Musclos de roca Petits	80° — 4min		

Verdures i Hortalisses. 85°C - 100°C

Alls frescos	85° — 25min 100° — 10min	Col (fulles)	100° — 12min	Faves congelades	85° — 20min 100° — 15min	Patata laminada	85° — 25min 100° — 10min
Api-rave	85° — 30min 100° — 9min	Col (tiges)	85° — 35min 100° — 20min	Fonoll	85° — 50min 100° — 24min	Pèsols congelats	85° — 15min 100° — 10min
Bleda	85° — 15min 100° — 8min	Coliflor	85° — 40min 100° — 12min	Moniato	85° — 30min 100° — 10min	Petsay (col xinesa)	85° — 6min
Carbassa	85° — 15min 100° — 6min	Endívies	85° — 30min - 3h	Nap	85° — 15min 100° — 12min	Remolatxa a daus	85° — 1h 15min 100° — 35min
Carbassó	85° — 15min 100° — 4min	Espàrrec blanc	85° — 30min 100° — 18min	Nap negre	85° — 25min 100° — 14min	Remolatxa sencera	85° — 2h 30min 100° — 1h
Carbassó baby	85° — 20min 100° — 5min	Espàrrec blanc extra	85° — 2h 30min	Pastanaga	85° — 45min 100° — 12min	Salsifí	85° — 2h 100° — 45min
Cards	85° — 2h 100° — 40min	Espàrrec verd	85° — 24min 100° — 8min	Pastanaga baby	85° — 16min 100° — 7min	Xampinyons	85° — 16min 100° — 7min
Carxofa	85° — 30 - 45min 100° — 27min	Espinacs	85° — 24min 100° — 5min	Patata pelada sencera	85° — 45min 100° — 30min	Xirivies	85° — 20min 100° — 8min

Llegums i Cereals. 90°C - 100°C

Blat	100° — 3h	Llenties	100° — 40 - 45min
Cigrans	100° — 3h 30min - 4h	Mongetes	100° — 3h - 3h 30min
Civada	100° — 1h 15min	Ordi	100° — 2h
Fajol	100° — 25min	Quinoa	100° — 20min

Fruites. 85°C - 100°C

Cirera	85° — 5 - 7min	Plàtan	60° — 20min
Fruits vermells	85° — 30min 100° — 5min	Poma	85° — 30min 100° — 10min
Maduixes	85° — 5 - 7min	Poma - sobrecocció controlada	85° — 2h
Maduixes - sobrecocció controlada	85° — 2h	Préssec	85° — 1h 100° — 20min
Pera	85° — 30min 100° — 10min	Pruna	85° — 15min
Pinya	85° — 45min 100° — 30min		