

Las sondas térmicas son una ayuda inestimable para conseguir cocciones perfectas. Han bajado mucho de precio (las de la foto valen entre 25€ y 32€ ) y se encuentran en muchas tiendas.

En este post vamos a repasar unos consejos generales y las tablas de temperaturas en función del tipo de alimento.

Las mejores prácticas que conozco para asar chuletas, chuletones, roastbeef, etc. y obtener un resultado perfecto con sonda térmica o termómetro son estas:

Ante todo recordar que la carne va a quedar mejor si la sacamos 1 hora y media o dos antes de la nevera para que se atempere, eso hace que el choque térmico sea menor al tratar de forma más suave la pieza.

El dorado de la carne se puede hacer antes o después del horno.

Estas son las tablas de tiempos en función de los puntos de cocción deseados :

		Vaca y buey	Ternera	Cerdo
Pollo	Cordero			
Carne hecha y tono rosada		58°	59-60°	58-60
60°	60°			

Carnes picadas:

		Vaca y buey	Ternera	Cerdo
Pollo	Cordero			
		70°	70°	70°
74°	70°			

Un ejemplo de aplicación de la sonda en una chuleta de ternera lechal de Avila:

Se dora la pieza en la sartén a fuego fuerte/muy fuerte. Cuando tiene un bonito color por todos los lados se introduce la sonda hasta el centro de la pieza. La sonda se introduce no totalmente recta si no un poco en oblicuo. El sitio elegido debe ser el centro de la pieza y el lado más espeso, es decir el sitio al que el calor llegará más tarde.

El dorado de la carne se puede hacer antes o después del horno. Yo prefiero hacerlo antes porque luego la carne está caliente y me resulta más incómodo

Ante todo recordar que la carne va a quedar mejor si la sacamos 1 hora y media o dos antes de la nevera para que se atempere, eso hace que el choque térmico sea menor al tratar de forma más suave la pieza.

pescado.-

horno	Observaciones	Temperatura en el corazón	Temp.Aceite	Temperatura temp. Centro
Tiempo				
Atún lomos de de 150 gr		38°		50°
marcado plancha 2 min				
Bacalao 200 gr		38°-40°		50°
servicio directo		55--65	60	10
minutos				
Lubina 200 gr		45°		50°
marcado plancha 2 min				
Merluza 200 gr		50°		60°
servicio directo		45--50	38	7 minutos
Salmón 200 gr		38°		50°
servicio directo				
Rape 180 gr		48°		60°
horno fuerte 30 segundos				
Caballa 100 gr		43°		43°
servicio directo				

•Y lo mejor, para los que no tengan ganas de comprarse un artilugio como este, podéis llegar a unos resultados muy parecidos introduciendo la bolsa en un baño maría dentro del horno a unos 100°C (el horno, al transmitir el calor por convención, no consigue subir la temperatura a más de 70°, como hice con el cochinillo).