

Por quanto tempo cozinhar os vegetais ?



MICROONDAS • V A P O R • FERVER • FORNO • Pressão

MICROONDAS • V A P O R • FERVER • FORNO • Pressão



Abóbora

5 a 8 MIN 10 a 15 MIN 10 a 15 MIN 15 a 20 MIN 8 a 12 MIN



Couve

5 MIN



Abobrinha

2 a 3 MIN 4 a 6 MIN 3 a 5 MIN 6 a 8 MIN



Couve de Bruxelas

2 a 3 MIN 8 a 10 MIN 5 a 7 MIN 12 a 15 MIN 6 a 8 MIN



Alcachofra

5 a 7 MIN 25 a 30 MIN 10 a 12 MIN



Couve-Flor

5 a 6 MIN 2 a 3 MIN 4 a 6 MIN 10 a 12 MIN 4 a 6 MIN



Alho-poró

4 a 5 MIN 10 a 12 MIN 10 a 12 MIN 12 a 15 MIN 8 a 10 MIN



Ervilha

2 a 3 MIN 6 a 7 MIN 4 a 5 MIN 2 a 4 MIN



Aspargos

2 a 4 MIN 8 a 12 MIN 10 a 15 MIN



Espinafre

4 a 6 MIN 5 a 8 MIN



Batata

8 a 12 MIN 18 a 22 MIN 15 a 20 MIN 40 a 45 MIN



Jiló

4 a 6 MIN 8 a 12 MIN 2 a 4 MIN



Batata Doce

9 a 11 MIN 18 a 22 MIN 15 a 20 MIN 40 a 45 MIN 10 a 15 MIN



Mandioca

10 a 12 MIN 8 a 10 MIN 15 a 20 MIN 6 a 8 MIN



Berinjela

7 a 9 MIN 5 a 7 MIN 5 a 8 MIN 15 a 20 MIN



Mandioquinha

2 a 4 MIN 6 a 8 MIN 4 a 6 MIN 10 a 12 MIN



Beterraba

45 a 50 MIN 20 a 30 MIN 35 a 40 MIN 15 a 25 MIN



Milho

2 a 4 MIN 5 a 7 MIN 5 a 7 MIN 10 a 12 MIN



Brócolos

10 a 12 MIN 4 a 6 MIN 6 a 8 MIN 2 MIN



Nabo

6 a 8 MIN 15 a 20 MIN 20 a 25 MIN 30 a 35 MIN 11 a 16 MIN



Cebola

7 a 9 MIN 15 a 20 MIN 15 a 20 MIN 30 a 40 MIN



Pimentão

2 a 3 MIN 2 a 4 MIN 8 a 10 MIN



Cenoura

5 a 8 MIN 8 a 12 MIN 7 a 10 MIN 25 a 30 MIN 3 a 5 MIN



Quiabo

7 a 9 MIN 6 a 8 MIN 8 a 10 MIN 10 a 15 MIN 5 a 8 MIN



Chuchu

6 a 8 MIN 15 a 20 MIN 10 a 15 MIN 10 a 15 MIN



Repolho

2 a 3 MIN 5 a 8 MIN 8 a 10 MIN 4 a 6 MIN



Cogumelo

4 a 6 MIN 5 a 10 MIN



Tomate

2 a 3 MIN 10 MIN 5 a 10 MIN 25 a 45 MIN



Couve

10 a 20 MIN 5 MIN



Vagem

3 a 4 MIN 5 a 8 MIN 6 a 8 MIN 12 a 15 MIN 4 a 6 MIN

Você sabe o tempo de cozimento dos vegetais?

Quanto tempo cozinhar uma abobrinha no vapor?

E no microondas?

E ao ferver?

E o Brócolis, couve flor, batata?

Veja agora!

Por quanto tempo cozinhar os vegetais?

Posso cozinhar a abóbora no microondas?

E na panela de pressão?

Essas e outras dúvidas foram perguntas que tive ao longo de todo meu aprendizado em gastronomia, e sempre me questionei em relação aos tempos que encontrava nos livros e nas referências que lia.

Uma coisa que precisa ter em mente é que o *tempo é relativo!*

Já dizia Einstein, não é mesmo?

Mas porquê?

Bom, é bastante simples, primeiro *uma variável do tempo é o tamanho do alimento e outra é a intensidade do calor.*

Por isso, essa tabela é apenas um guia para você começar a cozinhar e não precisar se estressar ou esquecer em quanto tempo se cozinha ou se pode cozinhar o vegetal dessa ou daquela maneira... mas quero deixar claro que há várias outras variantes, como a altitude, a temperatura que você inicia o cozimento (se o alimento estava na geladeira, ou não) e diversos outros...

Por isso, relacionei aqui um guia para você se basear e realizar seus próprios testes...

Essas temperaturas obtive com cortes em cubos de 1cmx1cm, e partindo do alimento em temperatura ambiente...

Também consideramos a potência alta do microondas (80% de Potência) mas nunca a máxima, e sempre tendo em mente que o alimento ficará al dente, ou seja, cozido mas com uma textura mais firme e crocante...

Coloquei uma tabela acima para que possa copiar e editar seus próprios tempos, e caso queira, pode *salvar a imagem do infográfico em seu celular e sempre ter à mão como referência... :)*

Aproveite e compartilhe

Caso tenha tempos diferentes, divida aqui comigo para compararmos as diferenças que tivemos!!!

Obrigado por participar, e nunca desista de cozinhar, lembre-se sempre que o mundo precisa deste dom especial que somente você tem.

Um grande abraço e até a próxima. :)

<http://academiagastronomica.com.br/tempo-de-cozimento-dos-vegetais/>



São Paulo, SP, 30 Junho de 2017

Mkmouse