

## Metodi di cottura a umido

Metodo di cottura	Principalmente per:	Piccola descrizione
<b>Sbianchire</b>	Verdure Patate Ossi Carne	Precottura per tutte le derrate. Processo di cottura per le verdure a foglie.
<b>Affogare</b>	Carne "tenera" Pesci Uova	Cuocere lentamente a basse temperature, di regola tra 65 – 80 °C
<b>Bollire</b>	Carne Verdure Patate Riso Leguminose Pasta	Cuocere sul punto di ebollizione a 100°C, o cuocere (sobbollire) appena al di sotto del punto di ebollizione a ca. 90 °C, con o senza coperchio
<b>Cuocere al vapore</b>	Pesci Verdure Patate	Cuocere al vapore secco o umido, con pressione 100-120 °C o senza pressione 60 – 98 °C.
<b>Brasare</b>	Carne Verdure	Cuocere in poco liquido, con coperchio, nel forno a 140 – 160 °C o nella marmitta a pressione.
<b>Glassare</b>	Verdura Carne	Cuocere la verdura in poco liquido, fonte di calore 150 – 200 °C; ricoprendo con uno strato di "glassa" (fondo di cottura ricotto) Cuocere la carne (bianca) brasata, con meno liquido e a termine cottura togliere il coperchio e glassare.
<b>Stufare</b>	Carne Verdura Funghi	Cuocere a fuoco lento in recipienti chiusi, fonte di calore 120 – 140 °C, con aggiunta di pochissimo o senza liquido.