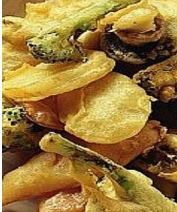


La Frittura

Scritto da Administrator

Venerdì 30 Aprile 2010 00:07 - Ultimo aggiornamento Venerdì 07 Maggio 2010 23:08

È uno dei metodi di cottura per concentrazione che dà i risultati più interessanti e rende accattivante anche il cibo più insipido.



Necessario usare una friggitrice diversa per tipo di alimento (una per i pesci, una per carni e verdure). Friggere in padella o friggitrice non è lo stesso: le friggitrici sono macchine studiate per questo scopo, hanno una zona fredda in cui vanno a depositarsi le briciole che si staccano dal cibo che così non bruciano alterando l'olio. Hanno una regolazione automatica della temperatura che viene mantenuta costante o non superiore a quella impostata, evitando di surriscaldare l'olio oltre il punto di fumo e infine hanno un cestello che permette di estrarre comodamente e velocemente il cibo. Usando una padella su un normale fornello invece occorre prestare attenzione costante sia alla temperatura che a ciò che si stacca in piccole briciole (pane, farina) e che depositandosi sul fondo, il punto più caldo della padella, brucia inevitabilmente.

Gli alimenti da friggere ad esclusione delle patate e alcune altre verdure, vengono di solito rivestiti o protetti da una panatura o una pastella o anche semplicemente un velo di farina come i pesci. Il rivestimento trattiene parte dell'umidità del cibo e contemporaneamente forma la crosta dorata che rende il fritto gustoso.

La temperatura del grasso usato deve essere generalmente *inversamente proporzionale al tempo di frittura, secondo le dimensioni dell'alimento*
: per pezzi piccoli occorrono temperature alte (180/200°C) per poco tempo. Cuocendo pezzi grandi (massimo spessore 4 cm) il tempo si allunga e la temperatura cala (mai sotto i 150°C però). Questo perchè si deve ottenere sempre la cottura completa al cuore e la contemporanea doratura dello strato esterno.

Il grasso usato per la frittura deve avere caratteristiche adeguate all'alimento e alla tecnica

La Frittura

Scritto da Administrator

Venerdì 30 Aprile 2010 00:07 - Ultimo aggiornamento Venerdì 07 Maggio 2010 23:08

applicata. Tra gli oli di semi, quello di arachide vanta il

punto di fumo

più alto intorno ai 200°C, mentre mais, soia, girasole non possono essere spinti oltre i 170°C.

Anche l'olio di oliva brucia oltre i 170°C ma non forma acroleine tossiche come gli oli di semi.

Esistono prodotti specifici per la frittura, costituiti da miscele di oli vegetali con grasso di palma o di cocco che aumentano la durata. Si può friggere anche nel burro chiarificato o nello strutto (i dolci acquistano una fragranza e un profumo caratteristici).