

Jak na smažení?



Smažení ve vysoké nebo tenké vrstvě?

Některá jídla lze připravovat pouze na minimální vrstvě oleje, jiná vyžadují pomalejší nízké smažení, pro další se doporučuje hluboké smažení nebo rovnou fritéza. Při mělkém smažení se používá nízká vrstva oleje (1 až 2 cm), takže jídlo není při smažení celé ponořené.

Aby byl výsledek perfektní, je potřeba potraviny položit do dobře rozpáleného oleje. Suroviny pokladané do oleje by měly být suché (např. ryby), potažené v mouce, trojobalu nebo těstíčku. Pokud do oleje vložíte neosušené nebo ještě částečně zmrzlé suroviny, začne tuk prskat a hnědnout. Na povrchu se pak objevují tmavé spáleniny.

Při mělkém smažení potřebujete dostatečně velkou pánev nebo hrnec s nepřilnavým povrchem. **Jednotlivé porce se nesmí dotýkat a vůbec už ne překrývat**, aby se rovnoměrně propekly. Nechtějte ušetřit čas a dopřejte jídlu dostatek prostoru! V opačném případě se teplo nerozloží rovnoměrně po celé ploše. Správnému osmažení pomohou i suroviny, které nevyndáte rovnou z lednice. Nechte je odstat při pokojové teplotě, budou se připravovat stejnoměrně a nehrozí, že by uvnitř zůstaly nepropečené.

Jak poznáte, že je jídlo připravené na otočení? Sledujte proces smažení. **Když se bubliny na tuku razantně zmenší a také hlasitost smažení se snižuje, je čas potraviny na pánvi otočit.** K tomu používejte kuchyňské kleště nebo špachtli. V žádném případě do jídla nepíchejte vidličkou. Z masa by vytekla šťáva, křehké suroviny by se mohly potrhát.

Při smažení ve vysoké vrstvě by měl poměr tuku a potravin dosahovat alespoň 1:4. Jídlo je v tuku ponořené celé a připravuje se rovnoměrně ze všech stran najednou. Pro takové smažení jsou **ideální speciální fritovací oleje, případně kvalitní řepkový olej**. Nezapomeňte na to, že olej má svou životnost a není dobré ho používat neustále dokola. Poznávacím znamením, že je třeba olej vyměnit, je jeho zakalení, tuhnutí

i změna typické vůně. Použitý olej však nikdy nevylévejte do odpadu! Slitý do plastové nádoby nebo sklenice ho můžete odevzdat např. do sběrného dvora v místě bydliště.

Aby fritované jídlo bylo křupavé a nenasáklo mnoho oleje, **hlídejte správnou teplotu**. Moderní fritovací hrnce odvedou většinu práce za vás. Pokud se musíte spoléhat na své kulinářské schopnosti, hlídejte teplotu **v rozmezí 175 - 190 °C**. Jestliže olej rozpálíte více, nemusí se pokrm usmažit rovnoměrně. Zatímco na povrchu bude spálený, uvnitř zůstane syrový. Stejně jako u mělkého smažení nechtějte připravit všechny porce najednou na úkor velikosti fritovací nádoby. Potraviny musí mít kolem sebe dostatek prostoru, aby se rovnoměrně osmažily. Zmražené potraviny vkládejte do rozpáleného tuku pomalu a postupně. Olej se totiž rychle ochladí a výsledek by měl ke křupavé lahůdce daleko.

Na čem smažit?

Nedá se jednoznačně odpovědět na otázku, jaký tuk je pro smažení nejlepší. Záleží totiž na několika kritériích – chuťových vlastnostech, receptuře pokrmu a v neposlední řadě na tepelné stabilitě.

- Odborníci radí používat na smažení **hlavně řepkový olej**, který má dobrou tepelnou stabilitu, dobré nutriční složení a jehož velkou výhodou je neutrální chuť.
- Dříve velmi oblíbený slunečnicový olej se doporučuje kvůli horší tepelné stabilitě výhradně do studené kuchyně.
- **Sádlo je sice tepelně stabilní, zato příliš nevyhovuje z nutričního hlediska.** Obsahuje bezmála 50 % nasycených mastných kyselin, které zhoršují hladiny cholesterolu v krvi.
- **Máte-li rádi při smažení máslo, vyrobte si doma přepuštěné máslo (ghí),** nebo ho rovnou kupte. Z pohledu tepelné stability je na tom podstatně lépe, z výživového hlediska však konkuruje sádlu, a proto by nemělo být jediným kuchyňským tukem.

Správná teplota

Při smažení je třeba dobře ohlídat teplotu. Pokud ponoříte potraviny do studeného tuku, natáhnou do sebe mastnotu. Lépe je krátce ohřát pánev nebo hrnec nasucho, poté přilít tuk a počkat, až se zahřeje. **Zda je teplota správná, poznáte při vhození špetky mouky nebo kousku cibule. Jakmile se zpění, je čas na smažení.** Ani druhý extrém, tedy rozpálení tuku na příliš vysokou teplotu, není správné. Tehdy začne tuk měnit své složení, stoupá z něj tmavý dým a negativně ovlivňuje i chuťový výsledek jídla i jeho zdravotní dopad na naše tělo. Rizikové je to hlavně tehdy, když používáme nízkou vrstvu oleje. Ta se rychleji ohřeje a snáze dosáhne bodu zakouření.

Jestliže spoléháte na postupné doplňování oleje do již rozpáleného tuku, stále dokola ho ochlazujete, takže do sebe potraviny nasávají větší množství tuku. Musíte-li olej doplnit, snažte se to odhadnout před přípravou další porce a nikoliv v jejím průběhu. **Pro rychlé smažení (hranolky, předvařený květák, sýr) se doporučují teploty okolo 180 °C, pozvolné smažení (maso s kostí, nepředvařená zelenina, brambory) probíhá okolo 160 °C.**

Pokud smažené jídlo milujete, ale zároveň hledíte na zdravou životosprávu, snažte se po usmažení eliminovat z hotového pokrmu přebytečný tuk. U smaženého masa, sýrů či zeleniny toho nejlépe docílíte položením na mřížku, kterou ještě navíc vyložíte kuchyňskými utěrkami. Někteří gastronomové doporučují usmažené jídlo krátce ponořit do vody, aby se tím odplavila přemíra tuku, ale osobně bychom se k takové technologické úpravě nepřikláněli.

Vyvážená chuť

Smažené jídlo je potřeba dobře ochutit už před tepelnou úpravou. Pokud si nejste jistí, zda jste maso, zeleninu nebo směs ochutnali dostatečně, usmažte jeden kousek a ten ochutnejte. Je to lepší, než mít několik porcí nevýrazného jídla. Smažené jídlo stihnete lehce dosolit nebo doladit bylinkami po vyjmutí z tuku.

Vyjma hranolek, které byste měli solit až na talíři - v opačném případě zgumovatí. Pokud připravujete jídlo v trojobalu nebo těstíčku, nezapomeňte lehce ochutit i je.

Babské rady nad zlato:

- **Aby tuk neprskal**, radí se přidat nejprve do pánve **trocha soli**.
- **Usmažené jídlo udržujte před podáváním teplé.** Předehřejte troubu a ukládejte do ní jednotlivé porce.
- Pokud chcete, aby vám **drželo těstíčko** na mase či zelenině, před obalováním jednotlivé kusy **lehce poprašte moukou**.
- Smažíte-li **sladké pokrmy**, přidejte do těsta **trochu rumu**. Jídlo do sebe údajně nenasákne tolik tuku.