

Friturestegning - teori



Friturestegning er en tilberedningsmetode, hvor man tilbereder mad i varmt fedtstof – oftest olie. Når man frituresteger, tilbereder man alle sider af maden på samme tid, da fødevaren er dækket af olie. Når man frituresteger putter med fødevarer ned i meget varm olie. Olien begynder at boble, og det ser ud til, at den koger. Det der i virkeligheden sker, er at væsken fra fødevaren fordamper meget hurtigt.

Man frituresteger ved ca. 177 - 191 °C

Det findes både raffineret og uraffineret olie. Uraffineret olie er blandt andet koldpresset olie og ekstra jomfru olivenolie. Raffineret olie er billigere, holder længere og har et højere rygepunkt. Raffineret olie er blandt andet de billige plastflasker man kan finde i supermarkedet. Uraffineret olie er ikke egnet til friturestegning. Tjek altid om der står velegnet til friturestegning på flasken.

Når man frituresteger, er det vigtigt, at den olie man bruger, er egnet til at friturestege i. Alt fedtstof har et rygepunkt, og når fedtstoffet begynder at ryge, ændrer olien smag, og man har mistanke om, at olie der er nået over sit rygepunkt, kan være kræftfremkaldende. Det er derfor vigtigt at vælge en olie, der har et rygepunkt, der er meget højere, end den temperatur, man vil friturestege ved.

Rygepunkter

Uraffineret raps olie 107°C

Uraffineret hørfrø olie 107°C

Uraffineret Solsikke olie 107°C

Uraffineret majs olie 160°C

Extra Jomfru oliven olie 160°C

Hampfrø olie 165°C

Smør 177°C

Margarine 182°C

Svinefedt 182°C

Raffineret raps olie 204°C

Vindruekerne olie 216°C

Jordnødde olie 227°C

Solsikke olie 227°C

Raffineret majs olie 232°C

Avocado olie 271°C

Sæt steg under de olietyper, man helt sikkert kan bruge til friturestegning

For lav eller for høj temperatur

Hvis man ikke har et stegetermometer kan man tjekke oliens temperatur ved at stikke en tandstik eller tændstik ned i olien. Når det syder og bobler rundt om stikken, er olien varm nok.



Frituresteger man ved for lav temperatur trækker maden for meget fedt til sig og bliver tung og fedtet. Steger man ved for høj temperatur, bliver maden brændt inden den er færdig.

Olien bliver meget varm, så derfor er det vigtigt at man tager sig nogle forholdsregler, når man frituresteger. Bliver olien for varm, kan der gå ild i den.

Regler for friturestegning:

1. Man passer rigtig godt på – olien er meget varm
2. Man skal aldrig gå fra en gryde fuld af varm olie
3. Man må ALDRIG putte vand på olie, der er gået i brand
4. Man skal ALTID have et grydelåg, der passer til gryden, til at ligge ved siden af gryden, så man hurtigt kan dække gryden til og dermed slukke for ilden
5. Man skal være sikker på, at den olie man bruger, er egnet til at friturestege i
6. Man forholder sig roligt i køkkenet

Jeg skriver under på, at jeg vil overholde disse regler:
