



Text på kØkkem

Dette bør du vite om frityrsteking

Slik friterer du vår frosne pømmes-produkter eller vår panerte sjømat.

1. Velg alltid forfriterte produkter

De avgir mindre vann, har mindre svinn og absorberer lite olje.

2. Friter direkte fra frossen tilstand

Unngå å få overflødig panering i oljen ved å riste produktet lett først.

3. Tilpass tilberedningstiden

Tilpass etter det produktet du skal fritere 1,5 – 3 min. Rist kurven etter ca. halv tid for å få jevn farge og unngå at produktene setter seg sammen.

4. Ren olje og riktig temperatur er viktig

Jevnt ved ca. 180 °C er optimal temperatur for fritering. Hvis du bruker friteringsolje av fast type skal denne først smeltes ved ca. 90 °C, før den løftes til 180 °C.

5. Ikke fyll kurven for mye – kun halvfull!

Husk at jo mer du fyller kurven, jo kaldere vil temperaturen bli. Friteringstiden øker og produktene tar til seg mer fett. Du koker mer enn du friterer og får et dårligere resultat.

6. Når er Pømmes ferdig?

Pømmes er ferdige når de er gyllenbrune og sprø utenpå og varme og litt melne inni. Sjømat er klar ved kjernetemperatur på ca. 70 °C.

7. Lett risting av kurven fjerner overflødig olje

Produktet blir best når det serveres omgående.

8. Aldri salte eller krydre over frityren

Salt og krydder virker nedbrytende på oljen og korroderende på varmelementer. Unngå å henge kurven med Pømmes Frites over frityren i lengre tid.

9. Og til sist...

Vi anbefaler fritering av våre produkter i Raps HO Premium frityrolje.

Dette gir deg best resultat!

Seks andre nyttige frityr-tips:

1. Sørg for skikkelig olje-hygiene. Rengjør utstyret daglig. Forleng oljens levetid ved å sile den hver dag enten manuelt eller med pumpe. Såperester må fjernes etter vask. Bruk eddik i skyllevannet.
2. Spar olje ved valg og bruk av forfriterte produkter.
3. Bland aldri ny og brukt olje. Den gamle oljen bryter raskt ned den nye oljen (3-4 timer). Husk også at vann og olje passer dårlig sammen og kan være direkte farlig.
4. Sjekk med jevne mellomrom termostatens nøyaktighet og at varmelementene fungerer slik de skal. Ha alltid lokk tilgjengelig i tilfelle overoppheting.
5. Fritering i siste øyeblikk før servering gir alltid det beste resultatet.
6. Stabiliserende tilsetningsstoffer har alle hittil vist seg virkningsløse. De verken forhindrer eller forsinker nedbrytningen av oljen.

Findus har potetproduktene for dine kunder.

Du finner vårt sortiment på www.findusfoodservice.no

Findus

god fagkummskap- gode måltidsløsninger

Bedre for gjesten, miljøet og maten!

MED 100%
RAPS
OLJE

Litt om Rapsolje

Brassica napus oleifera eller raps er en gammel kulturplante innen korsblomst-familien med karakteristiske gule blomster - nært beslektet med kål og kålrot.

Frøet er rikt på fett (ca. 40 %) og protein (ca. 23 %). Både høst- og vårsorter dyrkes som oljevekster, i Norge foreløpig bare som vårraps på Sørlandet, i Rogaland og omkring Oslofjorden. Høstraps dyrkes så langt nord som Danmark og Sør-Sverige. Raps er Europas viktigste oljevekst og i blomstringstiden er de skinnende solgule åkrene et umiskjennelig og meget vakkert syn.

Rapsolje er en vegetabilsk matolje som utvinnes av frøene til rapsplanten. Frøene er små og nesten sorte. De kjennes helt tørre, men inneholder omtrent 50 prosent olje. Frøene høstes, presses og siles. Omtrent en tredjedel av massen siles ut som ren olje. De resterende to tredjedelene er en tyktflytende masse som brukes til dyrefor.

En rapsolje av god kvalitet har minst mettet fett. Av de kjente matoljesortene som oliven, mais, soya etc. kommer raps på plassen etter olivenolje, når det

kommer til de sunnere enumettede- og flerumettede fettsyrene. Flerumettede fettsyrer bør man allikevel ikke få for mye av, da oljen vil oksidere i kroppen.

Rapsolje i mat

Rapsolje er gul, med nøytral smak og lukt og kan brukes til det meste av matlaging. Denne oljen kan med fordel brukes til steking, men man må være varsom med at temperaturen ikke blir for høy (fritering er ett eksempel på høy temperatur). Rapsolje er en sunn olje, som også med fordel kan brukes som smakstilsetning i salater etc.

Rapsolje kalles for Nordens olivenolje og har de siste årene vunnet innpass hos stadig flere helsebevisste nordmenn. Oljen er en god kilde til essensielle fettsyrer og da spesielt omega-3 fettsyren linolensyre. Av vegetabilske matoljer er rapsolje en av de gunstigste kildene, med et omega-3 innhold på ca. 11-13 prosent.