Smażenie warzyw

Smażeniu poddawać można warzywa: a) surowe, b) gotowane. Surowe warzywa umyte, obrane lub nie, zależnie od rodzaju surowca, kraje się w grube krążki, np. pomidory, cebulę, bakłażany, oprósza mąką lub też panieruje albo zanurza w cieście gęściejszym od naleśnikowego (np. pomidory, cebula). Następnie smaży się na rozgrzanym tłuszczu z 2 stron na jasnozłoty kolor. Ziemniaki surowe pokrajane w słupki, talarki i cząstki smaży się w dużej lub małej ilości tłuszczu. Obrane, opłukane i rozdrobnione ziemniaki należy przed smażeniem osuszyć w ściereczce. Ziemniaki smaży się w małej ilości tłuszczu w następujący sposób: rozdrobnione ziemniaki kładzie się na patelnię na silnie rozgrzany tłuszcz i smaży partiami, kładąc ich tylko tyle, aby tworzyły na patelni jedną warstwę. Smaży się je z 2 stron, rumieniąc na złoty kolor. Po usmażeniu należy ziemniaki oprószyć solą. Smażenie ziemniaków w dużej ilości tłuszczu należy przeprowadzać w rondlu, używając 4 razy tyle tłuszczu, ile wynosi objętość ziemniaków. Do smażenia używa się smalcu wieprzowego, łoju lub oleju. Smażone potrawy z warzyw sporządza się często z masy surowej, np. z ziemniaków lub z dyni. Surową masę, otrzymaną przez starcie ziemniaków lub dyni, kładzie się łyżką na rozgrzany na patelni tłuszcz, formuje placki i smaży na rumiano z obydwu stron. Z masy otrzymanej z jarzyn gotowanych z dodatkiem jaj przyrządza się kotlety i krokiety. Kształtuje się je w tartej bułce i smaży na patelni na dobrze rozgrzanym tłuszczu. Smażenie na gorącym tłuszczu powoduje utworzenie się chrupiącej skórki. Skórka ta chroni potrawę od utraty płynnych składników oraz uniemożliwia przeniknięcie nadmiernej ilości tłuszczu do potrawy. Używanie słabo nagrzanego tłuszczu powoduje nasiąknięcie tłuszczem produktów smażonych. Aby podnieść wartość witaminową smażonych potraw z warzyw, podaje się je z sosami lub z surówkami. Jarzyny smażone są trudniej strawne od jarzyn gotowanych, dlatego nie powinny być podawane zbyt często, czasem jednak stanowić mogą urozmaicenie jadłospisu.