

**I segreti per fare un fritto perfetto - E' bene non introdurre nella padella troppi alimenti da friggere ma inserirli poco alla volta**

**Nutrizione**

Inviato da : Pina Corcione

Pubblicato il : 15/12/2024 8:40:00



Eccoci qui parliamo di fritto, è croce e delizia !! Sembra estremamente dannoso ma... se impariamo le regole per far un fritto perfetto... potremmo concedercele qualche volta in più! allora pronti a scoprire tutto ? Il risultato è assicurato e diventerete anche esperti nel riconoscere un fritto altrui fatto bene! Eh si perché le caratteristiche di un buon fritto saltano al palato: croccante all'esterno, morbido e succoso all'interno e non unto di grasso di cottura... una frittura che alla fine non dia questi risultati è decisamente out dal nostro stilesano!



Regola n.1: preparare l'alimento da friggere

Lo sapete che ogni ingrediente in base alla sua tipologia richiede una crosta diversa per proteggerli dal calore?

# I segreti per fare un fritto perfetto - E bene non introdurre nella padella troppi alimenti

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11256>

---

Cioè se l'ingrediente è molto umido (ad es pensate al pesce o al pomodoro fresco) dovete salarlo leggermente con sale marino integrale in superficie e poi passarlo nella farina OOA o nella semola di grano duro o nella farina di mais.



ed infarinato leggermente.

Se invece vogliamo friggere un ingrediente più asciutto come ad esempio la melanzana o la zuccina è meglio usare una pastella liquida dove l'ingrediente sarà immerso dopo essere stato salato

La pastella può essere composta con varie farine, acqua, uovo, vino, birra, e sarebbe molto interessante e gustoso aggiungere anche delle erbe aromatiche o filetti di verdure come ad esempio aggiungere alla pastella finocchi o zucchine o carote grattate o affettate alla julienne.

Regola n. 2. Proteggere l'alimento da friggere

Come si fa a proteggere un alimento da una cottura più robusta come la frittura? Già la pastella o l'infarinatura in sé proteggono in parte l'alimento ma per ulteriore cautela possiamo passarli, dopo l'immersione in pastella, nel pane grattugiato o nella farina gialla di mais o nel semolino o negli ottimi semi di sesamo o in altri ingredienti secchi a piacere e otterremo una frittura in crosta ancora più consistente e croccante.

Regola n. 3. La scelta dell'olio di cottura

In genere è sempre meglio usare oli vegetali (meglio se bio) che danno una cottura più leggera.



L'olio si deve scegliere in base al suo punto di fumo che è la massima temperatura alla quale non si deve mai arrivare in cottura perché oltre l'olio diventerebbe tossico.

È molto importante conoscere il punto di fumo dell'olio che si va ad usare. È un grave errore scegliere un olio a caso in base alle sole considerazioni organolettiche. Purtroppo le informazioni che circolano sono spesso inquinate da interessi commerciali o da errori grossolani (come quelle che parlano di punto di fumo dell'olio di oliva di oltre 300 °C, forse per una banale confusione tra gradi Celsius e gradi Fahrenheit; la formula di conversione  $C = \frac{5}{9}(F - 32)$ , per esempio 113 °F corrispondono a 45 °C).

Il punto di fumo dipende dal contenuto di acidi grassi liberi. Per esempio con un contenuto dello 0,04% il punto di fumo è di 220 °C, mentre con un contenuto dell'1% è di 160 °C. La raffinazione elimina una buona parte degli acidi grassi liberi. **Più un olio è raffinato, più basso sarà il suo punto di fumo.**

Punto di fumo degli oli più comuni

Olio di semi vari 180 gradi

Olio di girasole 180 gradi

Olio di mais 180 gradi

Olio di arachidi 190 gradi



Olio extravergine di oliva 210 gradi.

Regola n. 4: la cottura

Si deve cuocere in abbondante olio, la temperatura che generalmente si raggiunge è di 165 gradi. La pasta e gli ingredienti devono essere freddi (sarebbe utile che gli alimenti da friggere restino in frigorifero fino all'ultimo) in modo che l'olio caldissimo formi una crosta molto croccante all'esterno mentre all'interno si cuocerà dolcemente.

E' bene non introdurre nella padella troppi alimenti da friggere ma inserirli poco alla volta per non abbassare troppo la temperatura dell'olio.



Regola n. 5: il fritto deve riposare

Quando si scola su carta assorbente, il fritto non va toccato per almeno un minuto, per dar così il tempo all'olio residuo sulla superficie di scendere naturalmente.

Ora enunciate queste semplici regole, per rendervi ancora più attenti vi dico un paio quali sono gli errori o i problemi più comuni:

▪ crosta esterna chiara o bagnata o il fritto poco croccante e gommoso → soluzione: la temperatura dell'olio era troppo bassa oppure la quantità del prodotto inserita era troppa (ripasso della regola 5)

▪ crosta esterna troppo colorata, il fritto molto secco e poco saporito → soluzione: la temperatura dell'olio era troppo elevata e/o il tempo di cottura era troppo lungo

Ah un'ultima cosa! l'ulteriore aggiunta di sale va fatta sempre alla fine, direttamente sul piatto da portata, mai durante la cottura!

A

A

A