

## Жарим с умом

Вы любите жареную картошку? Или предпочитаете картошку фри? А как вы относитесь к свежим тостам?



К сожалению, при неправильном приготовлении все эти вкусные блюда могут стать опасными.

Рассказываем, как можно исправить ситуацию и жарить без риска навредить здоровью.

### Как запечь картофель золотисто-жёлтого цвета?

Жарьте картофель на среднем огне до золотистого цвета, регулярно переворачивая и вовремя снимая с огня.

Используйте хорошую сковороду с антипригарным покрытием и толстым дном.



Используйте растительное масло, подходящее для высоких температур, например, подсолнечное, оливковое масло (но не масло первого отжима), масло канолы, кукурузное, рисовое, и арахисовое масло.

Жарьте картофель небольшими порциями; тогда вы сможете его легче переворачивать и контролировать процесс.

Внимательно следите за картофелем и выключите огонь, когда он станет золотисто-жёлтым.

Также перед бланшированием можно немного отварить сырой картофель. Это снизит количество акриламида.

Не храните картофель для запекания или жарки в холодильнике.



Помните - акриламид образуется также при приготовлении картофеля в духовке и во фритюре. Если вы используете конвекционную печь с циркуляцией воздуха, установите температуру максимум на 180 °С. В духовке без циркуляции воздуха максимальная температура для приготовления картофеля не должна быть выше 200 °С.

### Как приготовить картофель фри

Нагреть масло до 175 °С, положить небольшое количество (максимум - 150 г за раз) картофеля во фритюрницу, готовить пока картофель не



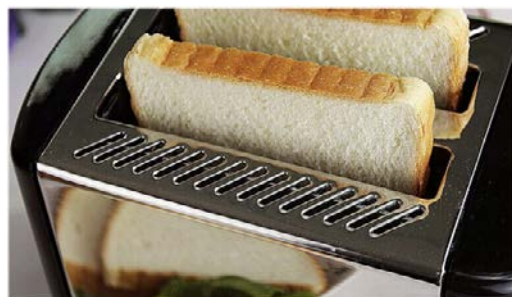
станет золотисто-жёлтым и вовремя его вынуть.

Используйте для жарки подсолнечное или оливковое масло, но не первого отжима!

Всегда удаляйте пригоревшие кусочки из фритюрницы и обязательно заменяйте масло после 5-7 использований.

### **Как правильно поджарить хлеб**

Вы можете слегка поджарить хлеб, установив тостер на низкую мощность и вовремя вынимайте хлеб.



Учтите, что чёрствый хлеб обжаривается быстрее, чем свежий.

Итак, жареные продукты не навредят здоровью, если жарить с умом. Вы можете употреблять меньше акриламида, если будете придерживаться здоровой и разнообразной диеты, не употреблять слишком много жареных и запечённых продуктов, и правильно их готовить!