



gea

Tovarna olja Gea

Nasveti za cvrenje in recepti pustnih dobrot



V katerem olju bomo cvrli za pusta?

Na prodajnih policah je iz leta v leto več jedilnih rastlinskih olj, ki imajo različno sestavo, vonj in okus, njihova uporaba v kuhinji pa je raznolika. Dobro je poznati lastnosti različnih olj in jih uporabljati glede na način priprave jedi. Ker prihaja pust in bomo cvrli krofe vam predstavljamo, katera olja so primerna za cvrenje.

Cvrenje je eden od najstarejših načinov pripravljanja hrane. Verjetno so ga uporabljali že stari Rimljani 1600 let pred našim štetjem.

V zadnjem času se izmenjujeta priljubljenost in nepriljubljenost cvrenja. Postopek se uporablja v domači in industrijski izdelavi. Zdravju škodljivi vplivi cvrenja so danes manjši kot nekoč, predvsem zaradi sodobnejše opreme in izdelave primernejših maščob za cvrenje, odpornih na visoke temperature.

Rafinirana olja bolje prenašajo visoke temperature kot nerafinirana. Rafiniranje je neškodljiv proces, ki je v osnovi namenjen odstranitvi neželenih komponent iz surovega olja, rezultat procesa pa je dalj časa obstojno olje, primerno za postopke obdelave tudi pri višjih temperaturah.

Najpogostejša rafinirana olja so sončnično, repično, sojino olje, olje koruznih kalčkov, sončnično olje z visoko vsebnostjo oleinske kisline, rastlinsko olje, olje za cvrenje, arašidovo olje in kokosovo olje.

Nasveti za varno cvrenje

- ✓ Živila cvremo pri temperaturi, ki je višja od 170°C, vendar nižja od 190°C, ker se pri tej temperaturi lahko posamezne maščobe začno dimiti (živalske maščobe se lahko dimijo tudi pri nižjih temperaturah). Temperatura cvrenja je pomembna, ker se pri višjih temperaturah na površini živila izoblikuje tanek film, ki preprečuje pretirano vpijanje maščobe v živilo.
- ✓ Za cvrenje moramo uporabljati zadosti veliko količino maščobe, da živila v njej plavajo in da nam pri vnosu živil v maščobo temperatura pretirano ne pade. Ker za pusta zagotovo ne bomo cvrli majhnih količin krofov in mišk, si velja zapomniti, da raje cvremo v več etapah, kadar želimo ocvreti večjo količino živil.
- ✓ Cvremo v globokih cvrtnikih ali uporabimo veliko, široko in stabilno kozico.
- ✓ V vroče olje nikoli ne polagamo mokrih živil, kajti vlaga lahko povzroči penjenje olja. Mokra živila pred cvrenjem osušimo s kuhinjski papirjem.
- ✓ V istem olju lahko cvremo večkrat, le po vsakem cvrenju moramo pravilno poskrbeti za olje, ga prečistiti in ohladiti. Hranimo ga pri temperaturi 0°C.
- ✓ Olje za ponovno cvrenje lahko shranimo le za kratek čas, pri ponovni uporabi pa ga ne smemo segrevati dlje, kot je potrebno.
- ✓ Pri vsakem novem cvrtju je treba že uporabljenemu olju na začetku dodati 15 do 20% svežega olja ali maščobe, saj s tem vsaj delno preprečimo hitrejše kvarjenje olja.
- ✓ Cvrtnik ali posodo po uporabi temeljito očistimo z vročo vodo in detergentom.

Olja za cvrenje



Zdravju škodljive vplive cvrenja lahko precej omilimo, če izberemo primerno olje. Pri izbiri olja moramo upoštevati sledeče značilnosti:

- visoka vsebnost enkrat (mono) nenasičenih maščobnih kislin (>75 %),
- nizka vsebnost nasičenih in večkrat (poli) nenasičenih maščobnih kislin (<15 %),
- zelo nizek delež linolenske kisline (<1 %),
- brez vsebnosti transmaščobnih kislin,
- visoka vsebnost naravnih antioksidantov in tokoferolov (še posebej gama tokoferola).

V našem prodajnem programu imamo na voljo kar nekaj olj, primernih za cvrenje, ki imajo nevtralen vonj in okus ter visoko oksidacijsko in termično stabilnost.

CEKIN Frivita je sestavljena iz 50 % jedilno rafiniranega arašidovega olja in 50 % jedilno rafiniranega repičnega olja. Pri temperaturi cvrenja ne ustvarja pene. Ocvrte jedi ohranijo hrustljivost, sočnost in okus.

ZVEZDA olje za cvrtje je 100 % jedilno rafinirano sončnično olje z dodatkom antioksidanta. Pri cvrenju na površini hrane oblikuje tanek sloj, ki omejuje vpijanje maščobe. Je zelo obstojno, zato ga lahko uporabimo večkrat.

ZVEZDA arašidovo olje je 100 % jedilno rafinirano arašidovo olje. Zaradi svoje sestave dobro prenaša visoke temperature, zato je odlično za cvrtje, pečenje in praženje.

gea
Tovarna olja Gea
Že od leta 1904
Olja za cvrenje
Za nakup izdelkov obiščite www.gea.si

zvezda Arašidovo olje
CEKIN vita olje za cvrtje
CEKIN Frivita olje za cvrtje
zvezda Olje za cvrtje
zvezda Olje za cvrtje

Pustni krofi



1:30



18



Sestavine:

- 1 kg moke
- 6 rumenjakov
- 6 dag sladkorja
- 1 žlica masla
- 5 dl mleka
- 1 kocka svežega kvasa
- ½ dl ruma
- 1 vrečka vanilijevega sladkorja
- 1 žlica limoninega soka
- 1 žlička soli
- [1 L Zvezda olje za cvrtje](#)
- sladkor v prahu za posip

Priprava:

Rumenjake, sladkor, vaniljev sladkor in sok limone damo v skledo ter zmešamo z električnim mešalnikom. V večjo skledo damo moko in na sredini naredimo jamico. V jamico nadrobimo kvas, dodamo rum in žlico sladkorja ter pustimo počivati cca. 10 min.

Nato dodamo žlico masla in vlijemo malo toplega mleka ter počasi pričnemo mešati z električnim mešalnikom (s spiralnimi metlicami). V skledo vlijemo še rumenjakovo zmes, preostanek mleka in mešamo od 10 do 15 minut, da dobimo mehko testo, ki se ne oprijemlje metlice in posode.

Na pomokano delovno površino stresemo testo in ga razvaljamo na 3 centimetre debeline. S pollitrskim kozarcem ali pa z modelčkom iz testa izrežemo kroge, ki jih zlagamo na pomokan ogret pekač. Krofe vzhajamo cca. 30 minut. Med vzhajanjem jih lahko obrnemo, tako da vzhajajo z obeh strani.

Na ogenj pristavimo kozico z oljem. Krofe z lopatko previdno dvignemo in jih z vzhajano stranjo položimo na olje. Pokrijemo s pokrovko. Cvremo dokler ne porjavijo, nato obrnemo na drugo stran in znova počakamo, da porjavijo.

Ocvrte krofe položimo na večji pladenj, obložen s papirnatimi brisačami, da se krofi odcedijo. Rahlo ohlajene krofe po želji napolnimo z marmelado in posujemo s sladkorjem v prahu.

Ocvrte miške



Sestavine:

- [CEKIN Frivita](#)
- 50 dag namenske moke za krofe
- 3 dag kvasa
- 2 rumenjaka
- 5 dag sladkorja
- 250 ml mleka
- 1 žlička soli
- 1 žlica ruma
- nastrgana limonina lupina
- sladkor v prahu za posip

Priprava:

V veliko skledo presejemo moko in na sredini naredimo jamico, v katero damo vzhajan kvas in ostale sestavine. Pregnetemo v gladko testo in pustimo vzhajati.

Testo zajemamo z namaščeno žlico in ga potopimo v vroče olje [CEKIN Frivita](#). Hrustljivo zapečemo na obeh straneh in jih odcedimo na papirnati brisači. Postrežemo posute s sladkorjem v prahu.

Namig:

V miške lahko umešamo tudi rozine. Odlične so tudi s sadnim ali čokoladnim prelivom.



Krhki flancati



Sestavine:

- [ZVEZDA arašidovo olje](#)
- 25 dag moke
- 4 rumenjaki
- 2 žlici sladkorja
- 2 žlici ruma
- žlica masla
- 3 žlice kisle smetane
- 1 vrečka vanilijevega sladkorja
- ščepec soli
- žlica limoninega soka

Priprava:

V veliko skledo presejemo moko in na sredini naredimo jamico.

Vanjo damo maslo, kisko smetano, rumenjake, sladkor, vanilijev sladkor, rum, limonin sok in sol.

Zamesimo gladko testo. In ga pustimo počivati vsaj pol ure. Nato ga razvaljamo na 4 mm debelo in narežemo na pravokotnike, v katere 2 do 3 krat zarežemo.

V večji posodi dobro segrejemo [ZVEZDA arašidovo olje](#) in jih zlato rjavo ocvremo. Ocvrte položimo na papirnate brisače, da se odcedi odvečna maščoba.

Potrosimo jih s sladkorjem v prahu in postrežemo.



Ameriški krofi



1:30



18



Sestavine:

- 500 g moka
- 1 vrečka pecilnega praška
- 12 dag sladkorja
- 1 vrečka vanilijevega sladkorja
- 250 ml mleka
- 2 jajci
- 5 žlic [GEA repičnega olja](#)
- 1 ščepec soli
- sladkor v prahu (za posipanje)



Obliv:

- 1 lonček čokoladne glazure
- Čokoladne ali pisane mrvice

Priprava:

V moko primešamo pecilni prašek, sladkor, vaniljev sladkor, mleko, jajca, olje in sol ter vse skupaj zgnetemo v gladko testo. Pečico segrejemo na 190° C. Pekač na rahlo namastimo s sončničnim oljem. Z vrečko za brizganje ali navadno plastično vrečko testo nabrizgamo v modelčke in pečemo približno 10-12 minut. Počakamo, da se pečeni krofi ohladijo. Čokoladno glazuro segrejemo v vodni kopeli. Ko se raztopi, vanjo pomočimo krofe. Posujemo z mrvicami, ko je glazura še vroča.

BREZPLAČNA DOSTAVA

Podarjamo vam brezplačno dostavo za vse nakupe v naši
GEA spletni trgovini - <https://gea.si/trgovina/>

KODA: PUST2020

V spletni košarici vpišite kodo kupona PUST2020 in avtomatsko se vam bo odštel znesek dostave, ki znaša 3 EUR.