

## L'oli i les fregidores d'aire calent

Sempre s'acostuma a posar una mica d'oli, ja sigui en esprai o una cullerada

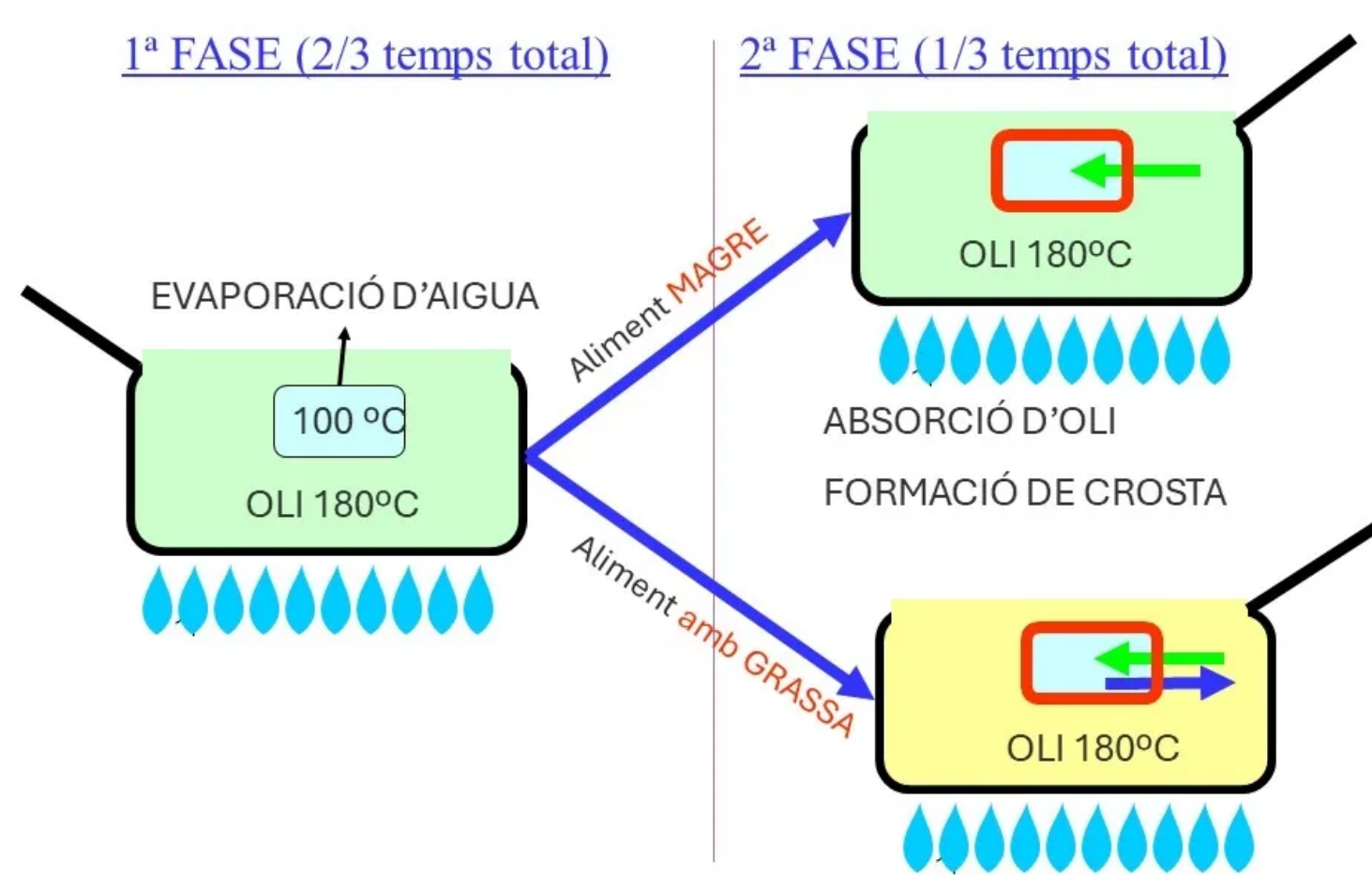


Una fregidora d'aire | OCU

Montserrat Jiménez i Agustí Romero (IRTA Mas Bové)  
28/05/2024 07:30

Per poder entendre com funcionen els nous sistemes de fregit hem d'entendre el fregit tradicional, el fregit per immersió. **Com comentàvem en anteriors articles**, el procés de fregit consisteix en dues etapes: la primera, l'aigua de l'aliment s'evapora i tenim el centre de l'aliment per sota de 100°C; i, en l'etapa posterior, hi ha una entrada d'oli calent a l'aliment. Si l'aliment no té oli, només l'absorbirà; i si té greix, hi haurà un intercanvi de greixos. Per això, sempre es recomana no barrejar les fregidores de peix o carn amb les fregidores de patates, si no és el cas que volem obtenir unes patates amb gust a sardines o carn.

La funció de l'oli en aquest cas és aconseguir que el nostre producte assoleixi una temperatura superior a 100°C a l'exterior de l'aliment de manera ràpida i, així, es forma una crosta perfecta i l'oli absorbit transmet sabor a l'aliment fregit.



IRTA

El procés de fregir | IRTA

En el cas dels nous sistemes de fregit, les fregidores d'aire, aquesta temperatura tan alta i ràpida l'assolim amb grans quantitats d'aire calent en moviment. Podríem pensar que és el mateix sistema que podríem tenir en un forn, però la diferència es troba en les dimensions, essent més petites, i el flux d'aire, que és molt superior.

Amb aquest nou sistema aconseguim fregir de manera uniforme i sense que s'hagi absorbit greix com en el cas del fregit per immersió. No obstant, en el cas del fregit tradicional els espais que queden buits per l'aigua evaporada són ocupats per l'oli, però en el cas de les fregidores d'aire no. Aquest fet pot comportar **canvis en la textura final i en la seva duresa i sabor**.



Dues fregidores | IRTA

D'altra banda, en el cas de la fregidora d'aire posem una mica d'oli, ja sigui en esprai o com una cullerada. La seva finalitat principal és evitar que s'enganxi l'aliment i transmetre una mica de sabor de l'oli. Aquest oli que posem quan fem anar la fregidora d'aire està sotmès a una gran quantitat d'oxigen, el precursor de l'oxidació de l'oli i, així, es pot oxidar molt ràpidament i donar sabors rancs o defectuosos. Per tant, si fem servir la fregidora d'aire seria interessant que la poca quantitat que posem sigui d'un oli que contingui un alt contingut en antioxidants, com seria el cas d'un oli d'oliva verge extra. Evidentment, la diferència de cost que representa aquesta opció no és gens rellevant quan parlem de tan poca quantitat.

En definitiva, l'oli d'oliva verge extra és la millor opció per a utilitzar en una fregidora d'aire.



## Nou comentari

Comentari \*

Nom

Envia un comentari

Seguiu-nos:

Amb la col·laboració:

Qui som  
Publicitat  
Contacte  
Política de privacitat

Membres associats: