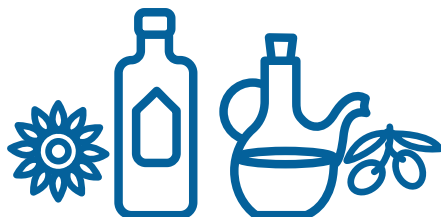


Com fer un bon fregit

1 Preparació de l'oli per fregir

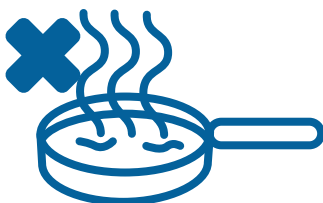


No barrejar olis de procedència diferent: de llavors i d'oliva ni oli nou amb oli usat.

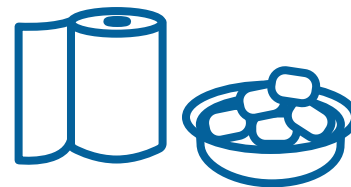


Revisar que l'oli no estigui degradat: enfosquit o amb pèrdua de transparència.

2 Durant el fregit



Escalfar l'oli a foc mig, no deixar que fumei, per tal que l'oli no es cremi.



Després de fregir els aliments, passar-los per paper absorbent per retirar l'excès d'oli.

3 Manipulació final de l'oli



Filtrar l'oli després del seu ús i guardar-lo en recipients opacs, en llocs sense canvis de temperatura bruscos.



Quan ja no es pot reutilitzar per fregir, porta l'oli usat a un punt de reciclatge.



Si l'oli d'oliva està ben manipulat, es podria fer servir aproximadament fins a 5 ó 6 vegades.