

Gerecht

'Een lekkere friet', recept.



J'aime, j'aime les frites, Veerle Dobbelaere

Schil de aardappelen en snijd in staven van 10 op 10 mm of 13 op 13 mm (Belgische maat). Bak de frieten na het snijden onmiddellijk voor in het ossenvet. Bak voor tot 140 °C voor ± 5 minuten. Haal de frieten uit het ossenvet als ze beginnen te 'zingen'. Laat ze nadien goed uitlekken en schud ze op om het overtollig vet te verwijderen.

Leg de frieten op keukenpapier en laat ze geruime tijd rusten. Schud regelmatig op om aan elkaar kleven te voorkomen.

Verhit het ossenvet tot 175 °C en bak er de frieten licht goudbruin en krokant in gedurende ten minste 1 minuut. Laat ze goed uitlekken en schud ze flink op. Leg ze op een schotel op absorberend papier en bestrooi ze licht met zout. Dien onmiddellijk op.

Bij het bakken van de frieten is de baktemperatuur van fundamenteel belang: perfect gebakken frieten moeten krokant en goudbruin zijn langs de buitenkant en zacht binnenin.

Aandachtspunten bij het frituren

- geleidelijk het frituurvet opwarmen van 100 °C > 140 °C > 175 °C
- frituur maximaal tot 175 °C
- voorbak < 140 °C
- afbak < max. 175 °C
- respecteer verhouding frituurvet versus frieten
- laat uw frituurvet niet te laag afkoelen door het volume verse frieten
- filter het frituurvet regelmatig (dagelijks)
- frituur kroketten, satés, brochettes, hamburgers,... gepaneerde eetwaren in een aparte frituurketel en ververs dagelijks
- zorg voor een scherp gesneden friet
- laat de frieten goed opschudden
- frituur in vet
- zorg voor een aangepaste ventilatie in uw frituur/keuken

- > temperatuuurdaling van het frituurvet, anders grotere Vetopname
- > grotere vetopname
- > langere levensduur van het frituurvet
- > lange levensduur van het frituurvet, bevordert de snellere afbraak van het frituurvet
- > het (gladde) oppervlak van de friet is kleiner, minder vetopname
- > frieten gebakken in olie nemen meer frituurolie op
- > afvoeren van dampen, geuren en stoffen

Ververs regelmatig en consequent

- ververs na 10 kg aardappelen op 1 kg bakvetstof

- > kwaliteitsbehoud van het frituurvet en voor de voedselveiligheid > vermijdt excessieve oxidatie en polymerisatie van het frituurvet

Vervang onmiddellijk uw frituurvet bij volgende punten

- ververs bij sterke geur of smaak
- ververs bij het vormen van een donkere kleur
- ververs als de bakstof stroperig is (ranzig)

- > indicatie van oxidatie en polymerisatie
- > indicatie van oxidatie en polymerisatie
- > als vernis, vormachtige laag = indicatie van oxidatie en polymerisatie