

11 – Tempi e temperature indicative per le frittture industriali

Nella seguente tabella vengono riportate le temperature ed i tempi, ritenuti ottimali, per cuocere alcuni degli alimenti utilizzati nelle nostre cucine.

PRODOTTI	TEMP. °C	TEMPO (min)
Patate fresche	175-180	5-6
Patate surgelate (precotte)	180	3-4
Funghi surgelati impanati	175-180	2-3
Melanzane fresche impanate	175-180	3-4
Gamberetti freschi impanati	180-185	3-4
Gamberetti surgelati impanati	180-185	3-4
Seppie surgelate impanate	175-180	1,5-2
Filetto di pesce impanato fresco	175-180	3-4
Filetto di pesce impanato surgelato	175-180	4-5
Cotolette di maiale impanate	175-180	4-5
Cotolette di vitello impanate	175-180	3-4
Pollo impanato fresco	180-185	10-15
Pollo impanato surgelato	175-180	6-8
Petti di pollo impanati e surgelati	175-180	3-4

Nella tabella sottostante sono riportate le temperature critiche dei vari oli utilizzati per friggere e dei grassi (punto di fumo)

PRODOTTO	TEMP. °C
Olio di arachide	198 °C
Olio di cotone	230 °C
Olio di girasole	170 °C
Olio di mais	163 °C
Olio di cocco	138 °C
Olio di oliva	175 °C
Olio di soia	130 °C
Margarina	140 °C
Burro	161 °C
Strutto	196 °C

Non è stato possibile avere dati riguardanti oli di semi vari ma probabilmente avranno delle caratteristiche pari o inferiori agli oli sopra descritti.

NB.: come si denota dalle tabelle sopra descritte gli oli in grado di sostenere le temperature della cottura degli alimenti fritti sono pochi. E' consigliato informarsi, all'atto dell'acquisto, sulle caratteristiche termiche dell'olio in oggetto.