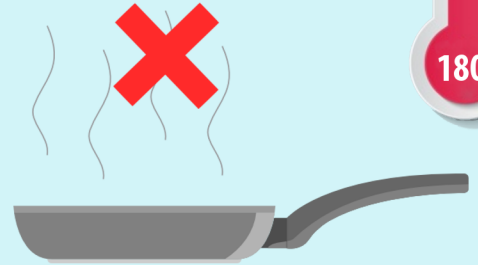


# Consells per fer un bon fregit

*"Oli del bo i abundant a bona temperatura"*



L'oli s'ha d'escalfar a foc moderat fins a 180°C. **Mai no s'ha de deixar fumejar**, això és senyal que s'ha cremat



**No s'han de barrejar olis** de procedència diferent, de llavors i d'oliva, ni tampoc oli nou amb oli usat

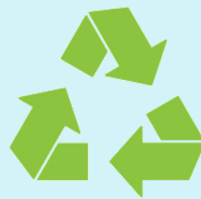
Després de fregir els aliments, és convenient passar-los per un **paper absorbent** per retirar-los l'excés d'oli



**L'oli d'oliva** és el més aconsellable, tant per **amanir** com per **coure**

L'enfosquiment i la pèrdua de transparència són signes que l'oli està degradat

L'oli s'ha de filtrar just després de fer-lo servir i guardar-lo en **recipients opacs**, en un lloc sense canvis bruscos de temperatura



Si l'oli d'oliva està **ben manipulats** es podria fer servir aproximadament fins a **5 o 6** vegades