GRUPA 1

Ćwiczenie 1.

**Tłoczenie oleju z ziaren słonecznika**

Do zasobnika urządzenia tłoczącego olej wsyp ok 0,5kg ziaren słonecznika, następnie wybierz program dedykowany słonecznikowi. Rozpocznie się proces kondycjonowania (podgrzewania) a następnie tłoczenie. Wytłoki należy wyrzucić do odpadów bio. Wytłoczony olej przelej do kolby stożkowej i zabezpiecz korkiem, odstaw do lodówki.

**Przygotowanie majonezu**

Składniki:

 1 żółtko średniego jajka

 0,5 szklanki oleju słonecznikowego świeżo tłoczonego – ok 125 ml

 1 płaska łyżeczka musztardy ostrej

 1 łyżeczka soku z cytryny

 ½ płaskiej łyżeczki cukru pudru

 szczypta soli

**Bardzo ważne**: Wszystkie składniki powinny mieć tę samą temperaturę, około 19-22 stopni.

Żółtko wbij do słoika, dodaj sól, pieprz oraz sok z cytryny i musztardę. Miksuj składniki na bardzo niskich obrotach, powoli je zwiększając. Wolnym strumieniem wlewaj do słoika olej. Zwróć uwagę na to, że im więcej dodasz oleju, tym gęstszy wyjdzie majonez.

Następnie dokonaj oceny organoleptycznej.

**Przygotowanie zakwasu żytniego**

100 ml wody podgrzej do ok. 40 stopni i wlej do słoika, następnie systematycznie dosypuj mąkę pełnoziarnistą żytnią mieszając równocześnie rózgą. Zaczyn powinien mieć gęstość gęstej śmietany. Tak przygotowany zaczyn wstaw do piekarnika na 40 stopni. W ciągu najbliższego tygodnia codziennie „dokarmiaj” zakwas przez dosypywanie 1-2 łyżek mąki i podgrzanie do 40st w piekarniku.

**Nastaw kiszonego buraka**

Kiszone buraki – składniki:

 0,5 kg buraków obranych

 1 litr wody

 1/4 główki czosnku przecięta w poprzek

 kilka łyżek soku z kapusty kiszonej lub ogórków kiszonych – wersja bezglutenowa. Wersja z glutenem – skórka z 1 kromki czarnego chleba na zakwasie

 1/4 cebuli pociętej w talarki

 maksymalnie 0,5 łyżki soli kamiennej lub morskiej (dobierz smak do swoich preferencji)

 1 listek laurowy

Kiszone buraki – przygotowanie:

 Buraki obrać ze skóry i pokroić na plasterki. Cebulę pokroić w grube plastry. Główkę czosnku przeciąć na cztery w poprzek.

 Warzywa wkładam do szklanego słoja. Zalać zimną przegotowaną wodą, dodać sok z ogórków lub skórkę z chleba, listki laurowe i sól, wymieszać. Na wierzchu układam zakrętkę od słoika, obciążyć go i docisnąć buraki do dna. Żaden burak nie powinien pływać po powierzchni, ponieważ będzie pleśniał. Odstawić na 3-5 dni. Gdy jest zimniej nawet na 10 dni.