GRUPA 3

Ćwiczenie 1.

**Tłoczenie oleju z ziaren siemienia lnianego**

Do zasobnika urządzenia tłoczącego olej wsyp ok 0,5kg ziaren siemienia lnianego, następnie wybierz program dedykowany siemieniu lnianemu. 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 lnianego 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 pszennego**

100 ml wody podgrzej do ok. 40 stopni i wlej do słoika, następnie systematycznie dosypuj mąkę pełnoziarnistą pszenną 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 kiszonych pomidorów**

Składniki kiszonki

- pomidorki koktajlowe

- solanka

- przyprawy (czosnek 2 ząbki, koszyczek kopru, chrzan 1 kawałek, 1/2 łyżeczki gorczycy, 2 ziarna pieprzu)

- starter

Sposób przygotowania

Pomidorki umyć. Dodać czosnek i inne przyprawy (np. chrzan, gorczycę, koper, pieprz). Zalać pomidorki solanką (np. łyżka soli na litr wody) i ewentualnie dodać starter (np. łyżeczka wody z kiszonych ogórków lub z kiszonej kapusty).

Czas oczekiwania

Przykryć, ale nie zakręcać. Odstawić na 5-7 dni. Po tym czasie szczelnie zamknąć. Jeśli chcemy mieć pomidory małosolne, to należy zakręcić słoik po 2-3 dniach. Po otwarciu przechowywać w lodówce.