GRUPA 4

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 margaryny**

Składniki:

1 żółtko średniego jajka

120g oleju słonecznikowego rafinowanego

165ml oleju kokosowego

20ml mleka

1 łyżeczka soku z cytryny

½ płaskiej łyżeczki soli

**Wykonanie**:

Olej kokosowy rozpuszczamy w garnku i przelewamy do pojemnika robota Kenwood. Po przestudzeniu dodajmy do niego olej słonecznikowy i miksujemy. Następnie dodajemy żółtko jajka i mleko oraz sok z cytryny i sól, ponownie miksujemy. Powstałą masę przelewamy do plastikowego pojemnika i wsadzamy na kilka godzin do lodówki.

Na następnych zajęciach 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 cytryn w miodzie**

## Składniki kiszonki

- 1 cytryna  
- [miód](http://zdrowe-kiszonki.pl/jaki-miod-jest-najlepszy-do-kiszenia-lub-fermentowania) ok ½ litra  
- [przyprawy](http://zdrowe-kiszonki.pl/jakie-przyprawy-sa-najlepsze-do-kiszonych-warzyw) (pół ząbka czosnku, 3-4 goździki)

## Sposób przygotowania

Cytrynę dobrze umyć, obrać ze skórki i pokroić na plasterki. Dodać pół ząbka czosnku i inne przyprawy (np. kilka goździków), wsadzić do słoika. Zalać całość miodem. Miodu powinno być ciut więcej niż cytryn. Cytryny będą wypływać ku górze, ale nie przejmować się tym, że odrobinę wystają. Do zalania użyj tylko miodu, bez wody! Słoik umieścić na tacy.  
Kiszona cytryna gotowa jest po ok. dwóch dniach, ale można przetrzymać ją dłużej.  
Miód z dnia na dzień robi się rzadszy, miesza się z sokiem z cytryny oraz fermentuje nie wydzielając intensywnych zapachów, jak np. kiszona kapusta.