



ZÁKLADNÍ TEPELNÉ ÚPRAVY



GRILOVÁNÍ

Je tepelná úprava, kdy se surovina opéká nad horkým vzduchem (může dojít i k přímému kontaktu s topným tělesem).

GRILOVÁNÍ: na roštu, na rožni, na lávových kamenech, na kameni, kontaktní gril, grilovací deska, gril na gyros...

Teplota: 200-220 °C a více



ZÁKLADNÍ TEPELNÉ ÚPRAVY



ZADĚLÁVÁNÍ

Zadělávání je tepelná úprava, kdy se surovina nejprve uvaří ve vývaru a poté se tento vývar zahustí (jíška, zásmažka, opražená mouka, smetana, žloutky...)

- **velmi šetrná úprava, často se používá v dietním stravování**
- **příklad: zadělávané telecí maso na mrkvi**



ZÁKLADNÍ TEPELNÉ ÚPRAVY



RESTOVÁNÍ – OPÉKÁNÍ

Je tepelná úprava, kdy se surovina zprudka opeče na rozpáleném tuku.

- **na povrchu se srazí bílkovina, která zamezí vytékání šťávy**
- **maso solíme až po orestování suroviny (jinak se nevytvoří kůrka)**
- **restovaná zelenina, uzenina, ořechy...**
- **při restování surovina zvýrazní svoji chuť a aroma (ořechy, semínka)**



ZÁKLADNÍ TEPELNÉ ÚPRAVY



GRATINOVÁNÍ

Je tepelná úprava, kdy se surovina zprudka zapeče v troubě (salamandru).

- **používají se speciální omáčky, sýry, krusty...**
- **vhodné na maso, zeleninu, polévky, dezerty...**

Teplota až 300°C.