**Temat: Sporządzanie potraw z ziemniaków – 12.05**

1. Witajcie zapiszcie w zeszycie temat i przepiszcie to co **pogrubione**.
2. Dzięki neutralnemu smakowi **ziemniaki** dobrze komponują się z innymi produktami spożywczymi, dlatego **są składnikiem tak wielu potraw: zup, drugich dań, sałatek.**
3. **Z ziemniaków można także sporządzać samodzielne potrawy: kotlety ziemniaczane, kopytka, knedle, kluski śląskie, pyzy, placki ziemniaczane.**

Częścią jadalna ziemniaka jest bulwa ( zawiera skrobię, białko, składniki mineralne, witaminy). To co czasem przy obieraniu ziemniaków widzicie taka zielona część – to solanina trująca (złe przechowywanie).

**Obróbka wstępna ziemniaków:**

* **Obieraj cienko, partiami, na krótko przed obróbką cieplną**
* **Obrane ziemniaki wkładaj do zimnej wody, aby nie ściemniały**
* **Nie przetrzymuj obranych ziemniaków w wodzie**

**Obróbka cieplna ziemniaków:**

* **Gotuj w skórce (młode ziemniaki)**
* **Zalewaj ziemniaki wrzącą osoloną wodą, aby ograniczyć straty witaminy C**
* **Nie gotuj w kwaśnych roztworach**
* **Do gotowania wybieraj ziemniaki lub formuj na jednakowe kawałki**
* **Po ugotowaniu odcedź ziemniaki i odparuj**
* **Ugotowanych ziemniaków nie przechowuj długo w bemarach (tracą witaminę C)**
1. Jako zadanie korzystając z dostępnych źródeł internet, książki kucharskie zapisz recepturę wybranego przepisu z wykorzystaniem ziemniaków i odeślij mi do 22.05.2020