

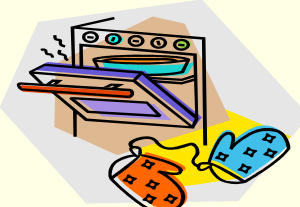



# Rodzaje obróbki termicznej pożywienia

<b>Gotowanie</b>	poddawanie produktu działaniu wrzącego płynu, np. wody, lub pary wodnej w temperaturze ponad 100°C.	
<b>Smażenie</b>	ogrzewanie produktów za pośrednictwem tłuszczu lub bezpośrednio na patelni.	
<b>Pieczenie</b>	ogrzewanie produktów w piekarniku za pomocą gorącego powietrza o temperaturze od 180°C do 250°C.	
<b>Duszenie</b>	połączenie smażenia i gotowania. Produkty przyrumieniają się na tłuszczu, a następnie gotuje pod przykryciem w małej ilości wody, ciągle ją uzupełniając.	
<b>Zapiekanie</b>	ogrzewanie potrawy w naczyniu żaroodpornym przez krótki okres w gorącym piekarniku lub mikrofalach.	