

---

# Podprawianie zup zasmażką

Dodano: 2010-01-01 17:43:12

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 6424 razy.

Podprawa zasmażką, bardzo rozpowszechniona, jest najwyżej kaloryczna ze względu na zwiększoną ilość tłuszczu wchodzącego w skład tej podprawy, lecz jest najtrudniej strawna. Ze względu na stopień zrumienienia mąki rozróżniamy zasmażkę białą i jasnożółtą. Zasmażką ciemną, dawniej często stosowaną, nie podprawiamy już obecnie potraw, nawet dla ludzi zdrowych ze względu na wysoką szkodliwość tłuszczów mocna zrumienionych. Według dawnych metod kucharskich mąkę rumieniono z tłuszczem. Obecnie smażenie mąki można zastąpić inną metodą, przez zrumienienie mąki w piekarniku i zmieszanie jej z niezrumienionym tłuszczem (zwłaszcza gdy jest to masło zrobione ze śmietany pasteryzowanej i należy je spożywać surowe). Po wymieszaniu zrumienionej mąki z masłem podprawę wkłada się do zupy i rozgotowuje.

## Zasmażka biała (pierwszego stopnia)

4 dkg tłuszczu  
4 dkg mąki  
gorący wywar  
mleko (zimne) lub 1/4 litra wody (zimnej)

Tłuszcz stopić, wsypać mąkę, mieszając podgrzewać chwilę, żeby mąka straciła zapach surowizny. Zestawić z ognia, rozprowadzić zimnym mlekiem lub rosółem na gładką masę, mieszając wlać do gorącego wywaru i zagotować.

## Zasmażka jasnożółta (drugiego stopnia)

4 dkg tłuszczu  
1/4 litra wody (zimnej)  
4 dkg mąki  
gorący wywar

Mąkę zrumienić w piekarniku lub na płomieniu przykrytym płytką azbestową, mieszając drewnianą łyżką. Do mąki dodać tłuszcz, rozgrzać go, wymieszać, rozprowadzić zimnym wywarem lub wodą, i wlać podprawę do wrzącej zupy, mieszając - zagotować.

## Zasmażka z cebulą lub z czosnkiem

4 dkg tłuszczu  
4 dkg mąki  
3 dkg cebuli lub  
1/4 litra wody (zimnej)  
1-2 ząbków czosnku  
gorący wywar

Cebulę drobno pokrajać, tłuszcz z cebulą podsmażyć, wsypać zrumienioną mąkę, silnie rozgrzać, rozprowadzić zimną wodą lub wywarem, wlać do wrzącej zupy, zagotować.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD