



Olu pirmapstrāde un termiskā apstrāde

Olas tiek uzskatītas par diētisku produktu. Tajās ir salīdzinoši maz kaloriju, tās nesatur šķiedrvielas, toties satur daudzas neaizstājamās aminoskābes, nepiesātinātās taukskābes, holīnu, A, B,D, E un K vitamīnu, fosforu, dzelzi, sēru.

Ievēro:

- Pēc katras saskares ar olām jānomazgā rokas ar ziepēm.
- Olas un olu ieliktnus nedrīkst novietot uz galda, kur apstrādā citus produktus.
- Olas pirms lietošanas rūpīgi nomazgā.
- Ja ola ir ieplīsusi, tā uzreiz jāizlieto.
- Olu ar viegli ieplaisājušu čaumalu var izvārīt, ja ūdenim pievieno vairāk sāls, bet plaisu ieziež ar citrona sulu.
- Paipalu oliņas vāra 1,5–3 minūtes un pasniedz galdā, nolobot čaumalu tikai augšējai trešdaļai.
- Vistu olas liek karstā ūdenī un atkarībā no lieluma vāra mīkstas 2,5–3 minūtes, pusmīkstas 4,5–5 minūtes, cietas 8–10 minūtes, skaitot no vārīšanas sākuma.
- Gatavās olas atdzesē aukstā ūdenī, noloba, noskalo.
- Jāievēro olu derīguma termiņš. Ja rodas iespaids, ka ola nav svaiga, to var pārbaudīt, iegremdējot sālsūdenī. Pilnīgi svaiga ola gulēs trauka dibenā horizontāli, mazliet vecāka nostāsies vertikāli, bet pavisam veca ola daļēji vai pat pilnīgi uzpeldēs – tāda nav lietojama.
- Ja ēdienu gatavošanai izmanto olu pulveri (tas ir atūdeņots olu baltums un dzeltenums), to pirms lietošanas uzbriedina aukstā ūdenī, ņemot uz 100 g pulvera 350 g auksta ūdens.