

100% DIN FASTFOOD



100% DIN RET

Elevhæfte

MAD ER SJOVT! MAD SMAGER GODT!



"Jeg hedder Gorm. Jeg er kok, og jeg elsker at lave mad – det er herresjovt!"

I tv-programmerne 'Gorm og 100% din ret' kører jeg rundt i landet i min GoCook-mobil og besøger en masse cool børn. De udfordrer mig med deres seje sport, og jeg udfordrer dem i køkkenet i min GoCook-mobil.

På turen mødte jeg Simon. Han var vild med at skate. Jeg viste ham tricks til, hvordan man kan lave sine egne burgere, Simons 'Danske skate sliders'. Du kommer også til at lave burgere og får en masse viden om, hvad fastfood er. Bare kast dig ud i det!"



VIND EN EFTERMIDDAG MED KOKKEN GORM

Lav de mest fantastiske burgere eller cup noodles og deltag i en konkurrence sammen med dine klassekammerater. Vinder I konkurrencen, så kommer Gorm ud til jer, og sammen tryller I jeres skole-

køkken om til alle tiders restaurant. Find opskrifterne i hæftet og læs mere om konkurrencen på www.gocook.dk/konkurrencer

BRUG DEN DIGITALE KOKKESKOLE

I elevhæftet og opskriftshæftet finder du flere QR-koder. Skan dem, så kommer du ind til den digitale kokkeskole på www.gocook.dk. Her finder du opskrifter, metodefilm, leksikon og tv-programmer med Gorm.

Har du en smartphone eller en iPad, kan du hente den gratis kokkeskole-app 'GoCook'. I app'en kan du finde opskrifter fra undervisningen, metodefilm og leksikon.



Skan koden, og hent app'en.



SIMONS DANSKE SKATE SLIDERS

NAVN Simon

INTERESSE At skate

DØDSRET Bønner

LIVRET Burger, pizza og lasagne



Skan koden, og se
filmen, hvor Gorm
og Simon laver
'Danske skate slides'

*"Jeg elsker at skate – jeg skater hver dag
sammen med mine venner. Mine skater-
venner betyder rigtig meget for mig.*

*Jeg kan ikke lide smagen af bønner.
Gorm og jeg skal prøve at lave burgere
med bønner. Så tror jeg godt, at jeg kan
lide bønner. Jeg vil kalde dem Danske
skate sliders".*

HVAD ER FASTFOOD?

Kan du lide burgere ligesom Simon? Det er
der mange unge, der kan. Burgere kalder man
også for fastfood.

Fastfood betyder 'hurtig mad'. Det er mad,
man kan købe, og som man kun behøver at
bruge lidt eller ingen tid på at lave.

Her i hæftet kalder vi det hele for fastfood.
Det er den færdige mad, som du kan spise
med det samme. Fx burgere, shawarma,
pølser eller pizza, som du køber i en fast-
food-restaurant eller på en fastfood-bar.
Den færdige fastfood-mad kan også være

salater eller sandwich, som du kan købe i et
supermarked.

Men fastfood kan også være den halvfærdige
mad, som du varmer op og laver færdig
derhjemme. Det er fx cup noodles, frosne
pizzaer, lasagne eller boller i karri, som du
kan købe i et supermarked.

**Hvad er din yndlingsfastfood? Og har
du nogensinde prøvet at lave din egen
fastfood? Det kommer du til at prøve
senere i dette hæfte.**



VILD MED FASTFOOD?

Fastfood er populær, fordi det smager godt, er nemt og hurtigt at få fat i og hyggeligt at spise med vennerne.



Hvad tror du er den mest populære fastfood i Danmark?

Er det burger, pizza eller måske cup noodles? De fleste vil have pizza. Blandt dem, der vælger burgere, vil de fleste have cheeseburgere.

KA' DU LI' BURGER?



Opgave 1: Hvad er din yndlingsfastfood?

Hvilken slags fastfood kan du bedst lide? Og hvorfor? Snak om det i klassen.

FASTFOOD HISTORIE

Der har altid været fastfood. Vi har bare ikke altid kaldt det fastfood. I vikingetiden tørrede eller saltede man kød, så det kunne holde sig længe. Vikingerne tog det med, når de fx var af sted på vikingetogt, så de havde noget at spise.

I 1950'erne dukkede de første drive-in-fastfood-restauranter op langs landevejene i USA. Her kunne folk køre forbi, hurtigt købe et måltid mad og køre videre. I Danmark åbnede den første Burger King-restaurant i 1977, mens McDonald's først åbnede en restaurant et par år senere, nemlig i 1981.



I 1921 kom de første pølsevogne ud på gaderne i København. Fra 1950-1970 havde pølsevognen sin storhedstid i Danmark.

Hvor hurtig kan man lave fastfood?

De hurtigste i verden kan:

- samle 1053 burgere på en time
- lave 206 pizzaer på en time



Opgave 2: Hvor kommer retterne fra?

Hvilke fastfood-retter kender du, og hvilke lande tror du, at de forskellige fastfood-retter kommer fra? Brug elevark 1.

HVOR MEGET FASTFOOD SPISER VI?

Du spiser måske fastfood ind imellem? Det gør mange danskere. 8 % af de 11-13 årige piger og 12 % af de 11-13 årige drenge spiser fastfood

mere end to gange om ugen. Hvor mange gange om ugen spiser du fastfood?

Opgave 3: Hvor mange gange om ugen spiser I fastfood?

Prøv at lave en undersøgelse i klassen om, hvor ofte I spiser fastfood, og hvad I spiser. Brug elevark 2.



HVORDAN SPISER VI FASTFOOD?

Vi vælger tit at spise fastfood, når vi har travlt. Vi spiser både fastfood alene, sammen med vennerne og i familien. Når vi spiser fastfood, er det ofte til aftensmad. Er vi på farten, tager vi forbi en fastfood-restaurant. Vi spiser maden der -

eller måske på en bænk udenfor. Er vi hjemme, har vi enten købt fastfood i et supermarked eller kørt forbi fastfood-restauranten og taget maden med hjem.

HVORDAN GØR DU?

Opgave 4: Hvordan spiser du fastfood?

Hvordan spiser du fastfood? Spiser du det på farten? Spiser du alene eller sammen med nogen? Hvornår på dagen spiser du fastfood? Hvad gør de andre i din klasse?



HVAD MON MADEN GEMMER PÅ?

Nu ved du, hvad fastfood kan være. Du ved, hvor den kommer fra, og hvor meget vi spiser af den. Men hvad mon der er i fastfood? Er det god energi for din krop? I fastfood, som fx en burger, er der tit meget fedt, sukker og salt. Det ser vi nærmere på nu.

Fedt

Fedt er med til at give maden smag. Fedt er også med til at opbygge cellerne i din krop, og det hjælper med at bære nogle vitaminer ind i kroppen. Derfor har du brug for fedt hver dag, men ikke for meget. Fedt kan vi dele op i to typer:

Umættet fedt:

Umættet fedt kalder man også for det sunde fedt. Der er umættet fedt i fx nødder, fisk og planteolier, som rapsolie og olivenolie.

Mættet fedt:

Mættet fedt kalder man også for det usunde fedt. Det er, fordi for meget af det usunde fedt kan gøre dig syg. Der er mættet fedt i ost, bacon, cremefraiche-dressing og kød med meget fedt.



Synligt og skjult fedt

Der er fedt i mange fødevarer. Hvis vi kan se fedtet i fødevaren, kalder vi det synligt fedt. Det kan du se i fx bacon, smør og olie. I andre fødevarer kan vi ikke se fedtet, og derfor kalder vi det skjult fedt. Der er skjult fedt i fx hakket kød, nødder, pommes frites og cremefraiche.

Opgave 5: Synligt fedt i kød

I mange burgere er der bacon. Gå sammen i grupper og undersøg, hvad der sker med det synlige fedt i bacon, når du steger det. Brug elevark 3.



Opgave 6: Fedt i hakket kød

De fleste burgere indeholder en bøf, som er lavet af hakket kød. Hvilken slags fedt er der i, og hvor meget? Brug elevark 4.



Opgave 7: Skjult fedt i kartofler

Spiser du pommes frites eller ovnkartofler til din burger? Undersøg og sammenlign indholdet af fedt i pommes frites og ovnkartofler. Brug elevark 5.



Sukker

Måske kender du udtrykket at 'gå sukkerkold'? Hvis du går sukkerkold, bliver du træt og har brug for energi. Sukker giver din krop hurtig energi, men energien varer meget kort tid. Derfor er sukker ikke god energi for din krop.

Der er meget sukker i fx sodavand, slik og is. Men ved du også, at der er sukker i fx en burger og en pizza?



Vidste du?

Vidste du, at hver dansker i gennemsnit spiser 20 kg sukker om året! Det er det samme som 10 pakker sukker med 2 kilo i hver!

Sukker er ikke blot energi til din krop. Sukker giver også maden en sød smag. Sukker kan også hjælpe en fødevarer til at holde sig i længere tid.

Opgave 8: Hvor meget sukker indeholder ketchup?

Du skal nu undersøge ketchup og også lave din egen ketchup. Find opskriften på '100% din ketchup' i opskriftshæftet, s. 30. Brug elevark 6.



Salt

Din krop har brug for en lille smule salt, men de fleste spiser faktisk alt for meget. Næsten dobbelt så meget, som kroppen har brug for. For meget salt er ikke sundt.

Der er salt i rigtig mange fødevarer, fx pålæg, brød og ost. Det giver maden mere smag, men

salt får også maden til at holde længere. Vidste du, at der også er meget salt i fastfood som pizza, burger og cup noodles?

Opgave 9: Hvor god er du til at smage salt?

Det er forskelligt, hvor gode vi er til at smage den salte smag. Hvor god er du til at smage salt?

Det skal du teste nu. Brug elevark 7.



HVOR MEGET FEDT, SUKKER OG SALT HAR KROPPEN BRUG FOR?

Kroppen har brug for energi. Du skal have den rigtige mængde energi for, at din krop kan fungere bedst muligt.

Energi kommer blandt andet fra fedt og sukker. Salt er et mineral og giver ikke energi.

Energi i maden måler man i kilojoule (kJ). 1 kilojoule er den mængde energi, du skal bruge for at løfte fx et kilo mel en meter op i luften. En dreng og pige på 12 år har i gennemsnit brug for ca. 9000 kJ om dagen.

I skemaet kan du se, hvor meget du skal have af fedt, salt og sukker i gram per dag.

Hvad er der i varen?

Når du kigger på en fødevarer fra supermarkedet fx frossen pizza eller cup noodles, kan du også se, hvor meget energi, fedt, salt og sukker, der er i varen. Det kan du se på næringsdeklarationen (se billederne).

Energi og fedt, sukker og salt:	Det har du brug for om dagen:
Dit energibehov	9000 kJ
Fedt	61-97 g
Mættede fedtsyrer	Maksimum 24 g
Sukkerarter	Maksimum 53 g
Salt	Maksimum 6 g

PIZZA

Nutrition Information					
	Per 100 g	Per 1 Pizza (380 g) (%)		Per 100 g	Per 1 Pizza (380 g) (%)
Energy	1001 kJ / 238 kcal	3804 kJ / 906 kcal (45 %)	Fat of which saturates	9.0 g 4.8 g	34.3 g (49 %) 18.3 g (92 %)
Protein	9.5 g	36.0 g (72 %)	Fibre	2.1 g	8.0 g (32 %)
Carbohydrate of which sugars	28.6 g 3.3 g	108.7 g (40 %) 12.5 g (14 %)	Sodium (Na)	0.64 g	2.42 g (101 %)

* Guideline Daily Amount (GDA) based on a 2000 kcal diet.

Ernæringsværdier / Næringsindhold: Typiske værdier / Genomsnittlige værdier / Normale værdier: Per 100 ml (tilberedt) / Per 100 ml (tillagad) / Per 100 ml (ferdiglaget):			
Energi:	367 kJ / 87 kcal;	Protein:	2,3 g;
Kulhydrat / Kolhydrater / Karbohydrater:	11,3 g;	Fedt / Fett:	3,7 g.

NUDLER

Opgave 10: Indholdet af salt, fedt og sukker i en frossen pizza

Du skal nu undersøge, hvor meget salt, fedt og sukker, der er i en pizza og sammenligne det med, hvad du har brug for. Brug elevark 8.



LIDT BURGER=HISTORIE

Ikke kun pizzaen, men også burgeren er populær fastfood. Har du mon tænkt over, hvor burgeren kommer fra? Hvordan den blev opfundet?

Måske minder ordet 'hamburger' dig om noget? Ordet ligner navnet på den tyske by Hamburg, og det er ikke tilfældigt. Folk i byen var i 1800-tallet særligt kendt for at stege bøffer af hakket kød. Denne tradition tog nogen af dem med sig, da de flyttede til Amerika. I 1904 dukkede burgeren for første gang op på en fødevare-messe i byen St. Louis i USA.

Her var det ikke længere selve hakkebøffen, som var interessant, men måden den blev serveret på, nemlig i en blød bolle med salt, peber og ketchup. Nu var burgeren født, og fastfood-restauranter har siden udviklet på den, så den ligner den burger, vi kender i dag.

Rundt om burgeren

Blød bolle, hakkebøf, salat, tomat, agurk, ketchup, måske ost og dressing. Hvad får det dig til at tænke på? Den klassiske burger?

RUNDT OM BURGEREN



TEGN DIN BURGER!

Opgave 11: Hvordan ser din yndlingsburger ud?

Tegn din yndlingsburger og fremlæg for klassen.
Brug elevark 9.



DU BRUGER DINE SANSE, NÅR DU SPISER

Når vi skal finde ud af, om vi kan lide maden, bruger vi sanserne: synssansen, lugtesansen, høresansen, følesansen og smagssansen (se billedet 'De 5 sanser' på modsatte side). Vi ser på maden og dufter til den. Faktisk lytter vi også

til den, når vi tygger på den. Vi mærker om den fx føles hård eller blød i munden (det kalder vi også konsistens). Selvfølgelig smager vi også på den. Du skal nu arbejde med smag.

De fem grundsmage

Når vi smager på noget, kan vi smage fem forskellige smage: surt, salt, bittert, sødt og umami. Dem kalder vi de fem grundsmage. Selvom to mennesker smager på den samme mad, er det ikke sikkert, at de smager det samme. Det

betyder, at smag er individuel – altså forskellig fra person til person.

I skemaet neden for kan du se de fem grundsmage og eksempler på fødevarer, der smager særlig meget af den enkelte grundsmag.

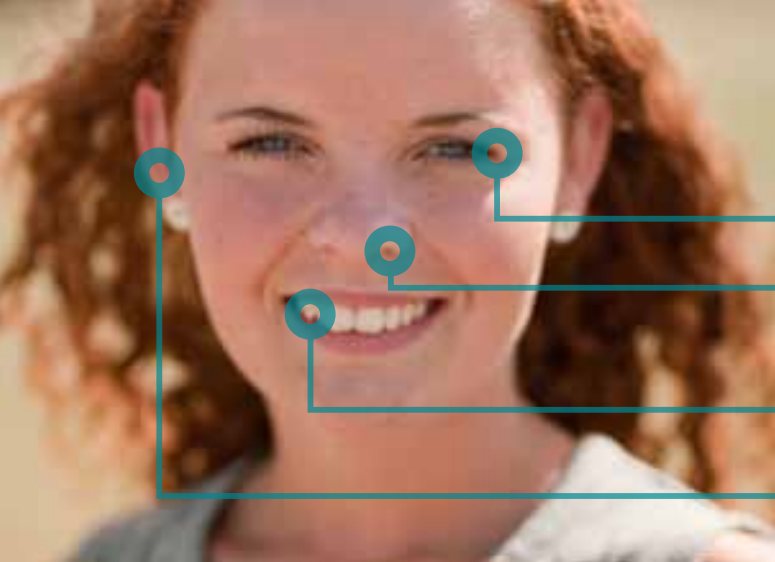
Grundsmage	Fødevarer, der smager særligt meget af den enkelte grundsmag	
SØD	 Sukker	 Honning
SUR	 Citronsaft	 Eddike
SALT	 Salt	 Soja
BITTER	 Rucolasalat	 Oliven
UMAMI	 Parmesanost	 Kød

**HVOR MANGE SMAGE
KAN DU FINDE?**

Opgave 12: Grundsmage i burgeren

Mange elsker burgeren, men hvorfor? Lav den klassiske bruger og undersøg, hvilke grundsmage, der er i. Brug elevark 10.





DE 5 SANSER

SYNSSANSEN

LUGTESANSEN

SMAGSSANSEN
OG FØLESANSEN

HØRESANSEN

ER DER RETTER ELLER FØDEVARER, DU IKKE KAN LIDE?

Smag er forskellig fra person til person. Der er noget, vi godt kan lide og noget, vi ikke kan lide. Der kan være flere grunde til, at der er retter, du ikke har lyst til at spise. Det kan være, fordi du ikke har smagt det før. Det kan også være, at du har smagt retten, men ikke brød dig om smagen, lugten, konsistensen eller udseendet.

Hvis der er noget, du ikke kan lide, så betyder det ikke, at du aldrig vil kunne lide fødevarer eller retten. Nogen gange skal du smage rigtig mange gange på noget, før du kan lide det.

Måske 20 gange! Du kan også prøve at lave den på en anden måde, end du plejer. Simon, som du mødte i starten af hæftet, kan fx ikke lide bønner. Det er hans dødsret. Sammen med Gorm laver han bønnerne om til en bønne-creme. Når bønnerne bliver til bønnecreme, så ændrer de konsistens, duft, smag og udseende. Simon smager på bønnecremen, og synes den smager godt.

Simon kan altså godt lide bønner, når bare de bliver tilberedt på en anden måde.



Opgave 13: Kan du lide bønner?

Tag udfordringen op, og prøv kræfter med Simons nye livret 'Danske skate sliders', og se om du også kan lide bønner? Brug elevark 11.

MAD MED NUMRE

Du kan købe mange slags fastfood i supermarkedet, fx frossen pizza, cup noodles eller en færdig-blandet salat. Fastfood fra supermarkedet er pakket ind. Men du kan alligevel se, hvad der er inde i, nemlig i ingredienslisten på varen. Den ingrediens, der er mest af i maden, står først i ingredienslisten. Den ingrediens, der er mindst af i maden, står sidst. En ingrediens kan fx være mel eller kyllingekød.

Mange slags fastfood indeholder også tilsætningsstoffer. Det er stoffer, man tilsætter maden. Nogle tilsætningsstoffer gør, at maden holder sig længere. Andre tilsætningsstoffer gør, at maden får en flot farve. Du kan kende tilsætningsstoffer ved, at de bliver skrevet med et 'E' og et nummer i ingredienslisten.

Se en oversigt med E-numre i elevark 12.



Opgave 14: Hvad er der i cup noodles?

Vi spiser rigtig mange cup noodles i Danmark, men har du tænkt over, hvad der er i? Gå på jagt efter cup noodles derhjemme eller i butikken. Er der tilsætningsstoffer i? Brug elevark 13.

Opgave 15: Lav dine egne cup noodles

Gå sammen i hold og lav jeres egne cup noodles uden tilsætningsstoffer. Se opskriften s. 13 her i hæftet. Beskriv smagen. Brug elevark 14.



Opgave 16: Hvad er der i mayonnaise?

Spiser du mayonnaise til dine pommes frites? Gå på jagt efter mayonnaise i supermarkedet eller derhjemme. Kan du finde mayonnaise med tilsætningsstoffer i? Brug elevark 15.

Opgave 17: Lav din egen mayonnaise

Du kan købe mayonnaise, men du kan faktisk også selv lave din helt egen mayonnaise. Det skal du prøve nu. Find opskriften på 'Chili-mayo' i opskriftshæftet, s. 31. Brug elevark 16.



CUP NOODLES DELUXE

Du skal bruge

Suppe:

- ½ rød peberfrugt
- 1 fed hvidløg
- ½ rød chili
- 1 spsk. olie
- 1 tsk. karry
- 2 dl vand
- ½ dåse (2 dl) kokosmælk
- 125 g frosne, grønne bønner
- 1 forårsløg
- ½ tsk. salt

Nudler:

- 1 liter vand
- 100 g nudler
- 1 knivspids salt



Skan koden, og se, hvordan du renser en chili

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.

Suppe:

3. Skyl peberfrugten, og skær den over på langs.
4. Skrab kernerne og de hvide sidevægge ud og smid dem ud.
5. Skær peberfrugten ud i 0,5 x 0,5 centimeter tern.
6. Pil, og hak hvidløget fint.
7. Skyl chilien, og flæk den på langs.
8. Skrab kernerne og de hvide sidevægge ud og smid dem ud.
9. Hak chilien fint. Vask hænder.
10. Kom olien i en gryde, og varm den op.
11. Kom peberfrugt i gryden. Svits i 1 minut. Rør rundt.
12. Tilsæt karry, hvidløg og chili og steg i 2 minutter. Rør rundt.
13. Kom vand i gryden. Rør rundt.
14. Åben dåsen med kokosmælk. Rør rundt i dåsen med en gaffel. Kom kokosmælk i gryden. Læg låg på, og bring suppen i kog ved middel varme.
15. Skær bønnerne i 1 centimeter lange stykker.

16. Skyl, og rens forårsløgene, og skær roden af.
17. Skær forårsløgene i 0,5 centimeter lange stykker.
18. Kom de grønne bønner og forårsløg i gryden med den kogende suppe. Sluk for kogepladen, og lad gryden stå på kogepladen.

Nudler:

19. Kom vandet i en stor gryde.
20. Stil gryden på en kogeplade, tænd for varmen, og læg låg på. Bring vandet i kog.
21. Kom nudlerne i gryden, og kog dem i 4-5 minutter.
22. Sæt et dørslag i køkkenvasken.
23. Hæld nudler og vand i dørslaget.
24. Kom nudlerne i en skål. Læg et rent viskestykke over, så de holder sig varme.

Suppe:

25. Smag suppen til med salt eller soja.
26. Kom nudlerne i suppen.
27. Server suppen i store kopper eller i dybe tallerkner.





BURGERBOLLER

4 BURGERBOLLER

Du skal bruge

- 2 dl lunkent vand
- 25 g gær
- 1 dl rugmel
- ½ tsk. salt
- 3 dl hvedemel

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.
3. Kom vand og gær i en stor skål. Rør rundt, til gæren er helt opløst.
4. Kom rugmel i, og rør rundt. Tilsæt salt og 1 dl hvedemel, og rør rundt.
5. Kom resten af hvedemelet i skålen lidt efter lidt. Slå luft i dejen med grydeskeen.
6. Hæld dejen ud på køkkenbordet, og ælt den færdig. Ælt i ca. 5 minutter.
7. Læg dejen tilbage i skålen, og læg husholdningsfilm over skålen. Lad dejen hæve 30 minutter på køkkenbordet.
8. Tænd ovnen på 200 grader.
9. Læg bagepapir på en bageplade.
10. Kom lidt mel på bordet, og læg dejen på bordet.
11. Form dejen til 4 flade burgerboller.
12. Læg burgerbollerne på bagepapiret.
13. Bag bollerne i 15-20 minutter, til de er gennembagte. Tjek, om burgerbollerne er færdige ved at banke let under bunden. Hvis det lyder hult, er bollerne færdige.
14. Lad bollerne køle af på en bagerist.



Skan koden, og se, hvordan du ælter dej.

DANSKE SKATE SLIDERS

Sliders er små burgere. Se 'Gorm og 100% din ret', hvor Simon og Gorm laver sliders, som smager dansk, afrikansk og koreansk. Her er opskriften på Simons 'Danske skate sliders'. Gå bare i gang!

Du skal bruge

Bønnecreme:

- 1 l. vand
- 125 g grønne, frosne bønner
- ½ lime
- 2 spsk. cremefraiche 18 %
- 1 knivspids salt

Fyld:

- 150 g spidskål

Bøf:

- 1 rødbede
- 1 fed hvidløg
- 5 stilke persille
- 200 g hakket oksekød
- ¼ tsk. salt
- 1 knivspids peber
- 2 spsk. olie
- 4 burgerboller



Skan koden, og se, hvordan du laver helt flade bøffer til en burger



Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.

Bønnecreme:

3. Kom 1 liter vand i en gryde.
4. Sæt gryden på en kogeplade, tænd for varmen, og læg låg på gryden. Bring vandet i kog.
5. Kom bønnerne i gryden, og lad dem koge i 2 minutter.
6. Sluk for kogepladen. Sæt et dørslag i køkkenvasken. Hæld bønner og vand ned i dørslaget.
7. Lad bønnerne køle af. Kom bønnerne i en skål.
8. Pres saften ud af en ½ lime.
9. Kom limesaft, bønner og cremefraiche i blenderen.
10. Start blenderen og blend, indtil du har en grøn creme uden klumper.
11. Smag bønnecremen til med salt.

Fyld:

12. Pil de yderste blade af spidskålen.
13. Skær spidskålet over på langs. Skær stokken af, og skær spidskålet i meget tynde strimler, indtil du har 150 g. Kom strimlerne i en skål, og gem dem til senere.

Bøf:

14. Skyl rødbeden, skræl den, og riv den på den fine side af rivejernet.
15. Pil et fed hvidløg, og hak det fint.
16. Kom koldt vand i en balje. Skyl persillen, og dup den tør i et rent viskestykke.
17. Hak persillen fint.
18. Kom rødbede, hvidløg, persille, oksekød og salt i en skål. Rør det sammen med en grydeske.
19. Del farsen i 4 lige store portioner, og form dem til flade bøffer. Skan koden, og se filmen og billedet
20. Hæld olie i en stegepande, og varm det op.
21. Kom bøfferne på stegepanden. Steg bøfferne i ca. 5 minutter, til de er gyldne.
22. Vend bøfferne, og steg dem i 5 minutter på den anden side, til de er gyldne og gennemstegte.
23. Sluk for kogepladen, og tag bøfferne af stegepanden. Læg dem på en tallerken.
24. Flæk burgerbollerne.
25. Kom ca. 2 spiseskeer bønnecreme på bollens nederst del.
26. Læg bøffen ovenpå.
27. Fordel spidskålen på bøffen.
28. Saml burgeren med den øverste del af bollen.

Opgave 18: Lav 100% dine sliders eller dine cup noodles

Udfordr dig selv! Lav din dødsret om til din livret. Lav dine helt egne sliders eller dine helt egne cup noodles lige præcis, som du vil have dem. Beskriv smagen ved hjælp af de fem grundsmage og lav din egen ingrediensliste. Brug elevark 17.



100% DIN RET



GoCook har en mission om at skabe den første generation af børn, der er bedre til at lave mad end deres forældre. GoCook er et af de mange initiativer under overskriften Coop & Co., der skal sætte gang i de danske madværksteder.

