

Opgave 2: Kød og god hygiejne i køkkenet

Læs opskriften på 'Åben burger' grundigt igennem (se nedenfor).

Markér de punkter i opskriften, hvor det er særligt vigtigt at holde en god hygiejne, når du laver mad med kød.

Sammenlign med dine klassekammerater. **Har I noteret de samme steder?**

Gå sammen i grupper og lav retten.

ÅBEN BURGER

TIL 4 ELEVER

Du skal bruge

- 2 fuldkornsboller
- 200 g hakket oksekød, max 10% fedt
- ½ tsk. salt
- 1 knivspids peber
- 1 spsk. rapsolie
- 1/2 rødløg
- 2 tomater
- 4 salatblade
- 2 spsk. salattern
- 1 spsk. græsk yoghurt

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.
3. Til bøffer: Del kødet i fire dele, og form det til fire flade bøffer. Drys lidt salt og peber på bøfferne. Vask hænder.
4. Hæld olien på en stegepande og varm den op.
5. Læg bøfferne på stegepanden og vask hænder.
6. Brun dem på begge sider.
7. Skru ned og steg bøfferne i ca. 15 minutter, til de er gennemstegte. De skal steges lige meget på begge sider. Vend dem.
8. **Til salat:** Pil løget og skær det i tynde skiver.
9. Skyl tomaterne og skær dem i skiver.
10. Læg salaten i skålen og hæld vand i skålen. Skyl salaten godt.
11. Læg salaten i en si og lad den dryppe af.
12. **Til dressing:** Kom salatterne i en skål og mos dem med en gaffel.
13. Kom yoghurten i skålen. Bland godt.
14. **Til anretning:** Tag fire tallerkener frem.
15. Skær fuldkornsbollerne over og læg ½ bolle på hver tallerken.
16. Læg salat på bollerne. Læg en bøf på hver bolle. Læg tomat og løg på bøfferne. Læg dressing på hver bøf.
17. Server den åbne burger.



Opgave 3: Lav selv leverpostej

Du skal nu lave din egen leverpostej. Lav den i portionsforme, så tager det ikke så lang tid. Gå sammen i grupper.

LEVERPOSTEJ

TIL 4 ELEVER

Du skal bruge

- ¼ løg
- 250 g hakket svinelever
- 125 g hakket spæk
- 1 ½ spsk. hvedemel
- 1 ¼ dl mælk
- 1 æg
- 1 tsk. groft salt
- 1 knivspids peber

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.
3. Pil løg og hak det fint.
4. Tænd ovnen på 175 grader.
5. Kom hakket svinelever, hakket spæk, hvedemel, mælk, æg, løg, salt og peber i en skål og rør godt. Hvis du har en food-processor, kan du bruge den.
6. Hæld blandingen i portionsforme.
7. Sæt portionsformene på en bageplade, og sæt bagepladen i ovnen.
8. Bag leverpostej i ca. 20 minutter, til den er gennembagt. Stik en lille spids kniv ned i midten af en leverpostej. Hvis der kommer klar saft op, er leverpostejten gennembagt.



Spis leverpostejten på rugbrød. Hvordan synes du, at den smager?

Opgave 4: Lav 100 % din kødsovs

Du kender den sikkert, kødsovsen. Nu skal du lave din egen kødsovs. Brug opskriften på kødsovs her og tilsæt de krydderier og grøntsager, du synes.

Skal der mere hvidløg eller oregano i din kødsovs? Eller skal der måske chili i?

Brug din vejviser for smag, når du vælger ingredienser. Gå sammen i grupper på fire. Lav retten.



KØDSOVS

TIL 4 ELEVER

Du skal bruge

200 g hakket oksekød
(max 10 % fedt)
½ løg
1-2 fed hvidløg eller mere
1 spsk. olie
1/4 knoldselleri eller mere
1-2 gulerødder eller 1 pastinak
1 dåse hakkede tomater
Ca. 1-2 tsk. oregano, timian,
basilikum, chili, karry eller
andre krydderier eller
krydderurter
½ spsk. eddike
½ tsk. salt
1 knivspids peber

Ca. ½ dl parmesanost

Til spaghetti:

250 g fuldkornsspaghetti
2-3 l vand
1 spsk. groft salt

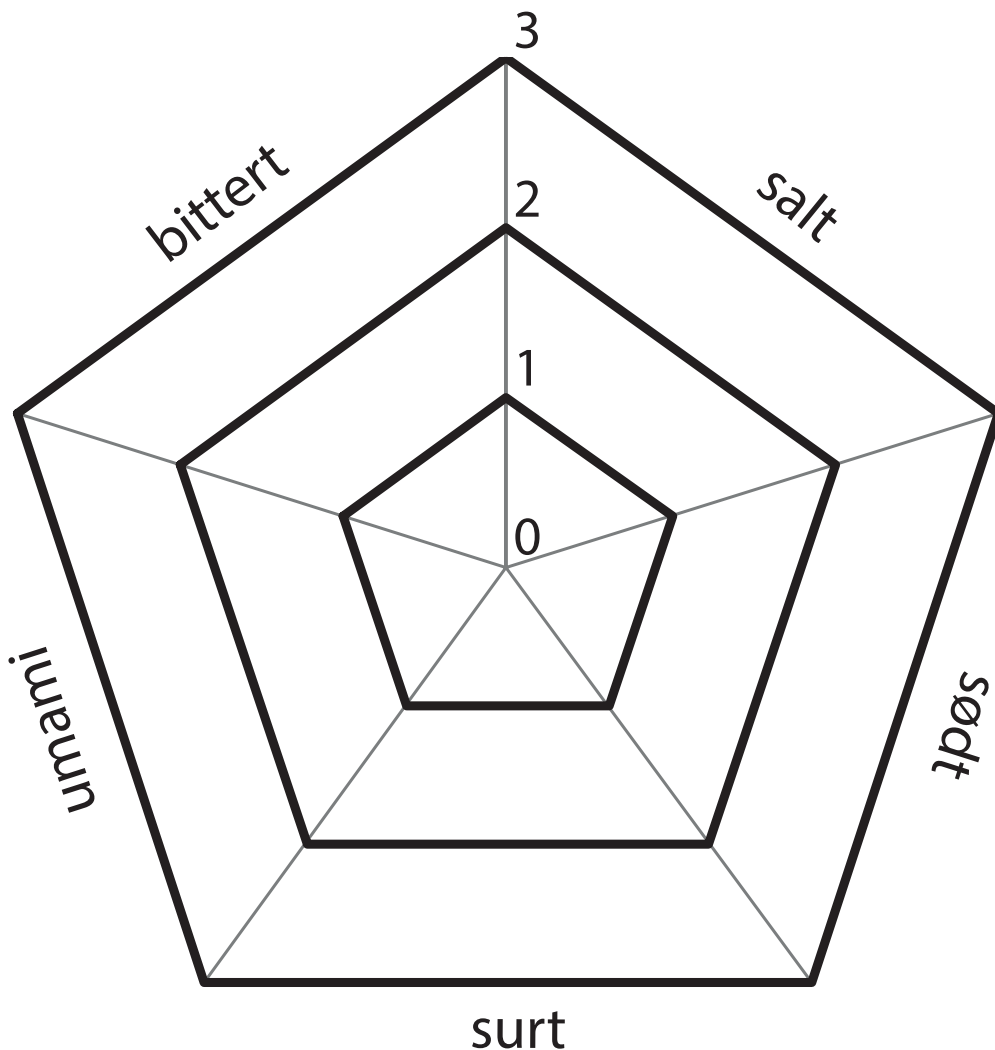
Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Pil løget og hak det fint.
4. Skræl knoldselleri og gulerod. Skær enderne af gulerødderne.
5. Riv selleri og gulerod på rivejernet.
6. Pil hvidløget. Pres det med en hvidløgspresser.
7. Åbn dåsen med hakkede tomater.
8. Kom olie i en tykbundet gryde. Sæt gryden på kogepladen. Varm olien op ved høj varme.
9. Kom kødet i gryden og brun det godt. Rør godt imens.
10. Kom løg i gryden, og steg nogle minutter sammen med kødet.
11. Tilsæt hvidløg, grøntsager og de valgte krydderier.
12. Rør godt rundt i gryden. Læg låg på og lad retten småsimre i 20 minutter. Hvis kødsovsen bliver for tør, tilsætter du lidt vand.
13. Smag kødsovsen til med eddike, salt og peber.
14. **Til spaghetti:** Hæld vand og salt i en stor gryde. Læg låg på.
15. Bring vandet i kog.
16. Kom spaghettien i vandet. Kog den efter den tid, der står på posen.
17. Sæt et dørslag i køkkenvasken. Hæld vandet fra spaghettien.
18. Spis spaghettien med kødsovs drysset med revet parmesanost.



Smag på retten. Brug smage-5-kanten.

SMAGE-5-KANTEN



Snak om retten ud fra smage-5-kanten.

Synes I, at der mangler en eller flere grundsmage i retten?

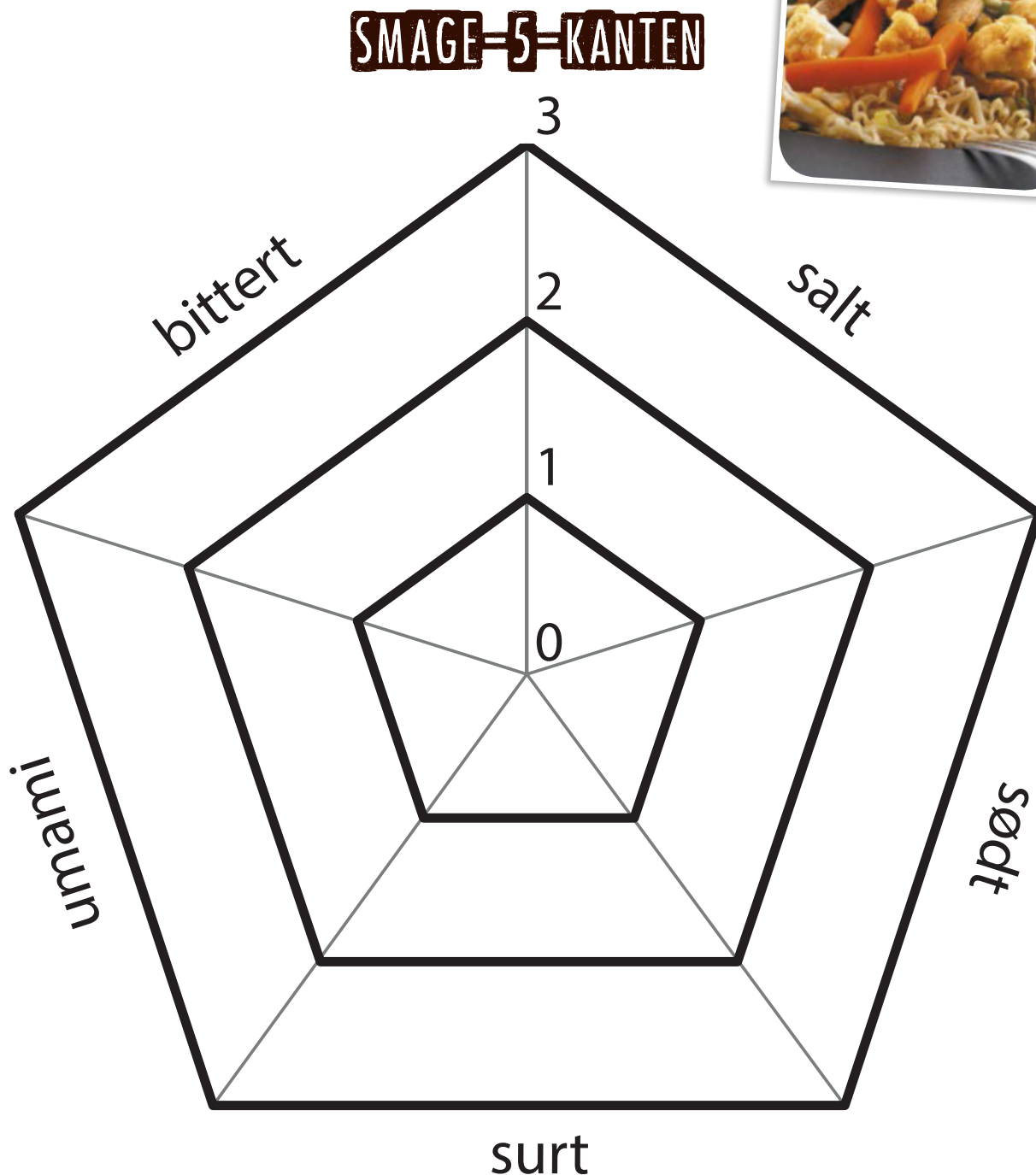
Er der noget, du vil tilsætte eller udelade næste gang? Forklar hvorfor.



Opgave 8:

Lav retten 'Nemme nudler', s. 87 i GoCook 100% din ret – bogen til madkundskab.

Vurdér rettens grundsmage ud fra smage-5-kanten.



Du kan læse om grundsmage i kapitlet 'Grundsmage og sanser' s. 8-14.

