

Opgave 4: Vurdér om fisken er frisk

Du skal nu undersøge en frisk og en gammel fisk.

Skriv i skemaet, hvad du ser, lugter og mærker.

	Frisk fisk	Gammel fisk
HVORDAN SER ØJNE UD?		
HVORDAN SER GÆLLERNE UD?		
HVORDAN LUGTER FISKEN?		
HVORDAN ER FIKSEKØDETS KONSISTENS?		

Opgave 6: Fisk og god hygiejne i køkkenet

Gå sammen i grupper. Læs opskriften 'Rugbrød med laksesalat' her neden for grundigt igennem. **Notér de steder i opskriften, hvor det er særligt vigtigt at have en god hygiejne, når du laver mad med fisk.**

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

Bagefter laver I retten i grupper.

RUGBRØD MED LAKSESALAT

TIL 4 ELEVER

Du skal bruge

1½ dl vand
1 tsk. groft salt
1-2 laksekoteletter,
eller 125-150 g laks i filet
2 spsk. mayonnaise
1 skoleagurk eller 1/3 agurk
1 spsk. stærk sennep
1 knivspids peber
½ tsk. groft salt
½ citron
1 tsk. revet peberrod

Pynt:

1 tomat

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Hæld vand og salt i en gryde.
4. Læg laksen i gryden og læg låg på. Vask hænder.
5. Tænd for gryden ved middel varme.
6. Kog laksen i cirka 8 minutter, indtil den er fast og har skiftet farve.
7. Tag laksen op, og læg den i en skål. Sæt laksen i køleskabet, og lad den blive helt kold.
8. Skyl agurken, og skær den over på langs.
9. Skrab kernerne ud med en teske, og skær agurken i små terninger.
10. Kom agurk, sennep, mayonnaise og revet peberrod i en skål. Bland det godt sammen.
11. Del laksen i små stykker og bland stykkerne i dressingen. Rør godt sammen med en gaffel.
12. Vask og pres citronen med en citruspresser.
13. Kom citronsaft, salt og peber i og bland laksesalaten godt.
14. Smag laksesalaten til med salt, peber og sennep.
15. Kom laksesalaten på rugbrødsskiver.
16. Skyl tomaten og skær den i skiver.
17. Pynt med tomatskiverne ovenpå laksesalaten.



Opgave 7: Laks på tre måder

Du skal nu smage på laks, der er tilberedt på tre forskellige måder: ovnbagt, pandestegt og kogt.

Gå sammen i grupper og tilbered laksen.

Du skal bruge:

3 laksefileter uden skind

1 spsk. olie

Vand til kogning

Sådan gør du:

Ovnbagt laks

1. Vask hænder.
2. Tænd ovnen på 225 grader.
3. Smør et lille ovnfast fad med $\frac{1}{2}$ spsk. af olien.
4. Læg 1 laksefilet i fadet.
5. Vask hænder.
6. Sæt fadet i ovnen, når ovnen er varm.
7. Bag fisken i ca. 12 minutter, til den har skiftet farve og er fast.
Mærk forsigtigt med en finger, om laksen er færdig. Den skal føles fast.
8. Tag laksen ud af ovnen.



Pandestegt laks

1. Vask hænder.
2. Kom $\frac{1}{2}$ spsk. olie på en stegepande.
3. Sæt stegepanden på kogepladen. Varm olien godt op.
4. Læg 1 laksefilet på stegepanden.
5. Vask hænder.
6. Steg laksen i ca. 3 minutter på den ene side.
9. Vend laksen. Steg den i ca. 3 minutter, til den har skiftet farve og er fast.
Mærk forsigtigt med en finger.
7. Tag laksen af panden.

Kogt laks

1. Vask hænder.
2. Kom laksen i en gryde. Hæld vand på, så det dækker laksen. Læg låg på gryden.
3. Vask hænder.
4. Tænd for gryden ved middel varme.
5. Kog laksen i ca. 8 minutter, indtil den er fast og har skiftet farve.
6. Tag laksen op af vandet.

**Smag på de tre stykker laks. Duft til laksen og vurder konsistensen.
Noter med dine egne ord i skemaet.**

	Smag	Duft	Konsistens
OVNBAGT LAKS			
PANDESTEGT LAKS			
KOGT LAKS			

Hvilken laks kan du bedst lide? Forklar hvorfor.



Opgave 8: 100 % din makrelsalat!

Du skal nu prøve at lave din egen makrelsalat, og du bestemmer selv, hvad der skal være i. Gå sammen to og to og lav makrelsalat.

Brug din vejviser for smag, når du laver makrelsalaten.

MAKRELSALAT

TIL 2 ELEVER

Du skal bruge

½ varmrøget makrelfilet
1 spsk. cremefraiche 9 %

Fyld:

*Fx finthakket løg, karry,
æble i tern, kapers, agurker
i tern, radiser i tynde skiver,
purløg, persille, sennep,
syltede agurker i tern,
salt, peber*

2 skiver rugbrød

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Kom makrelfileten i en skål, og mos den let med en ske.
4. Kom cremefraiche i skålen, og rør rundt.
5. Vælg, hvad du vil komme i din makrelsalat. Brug din viden om smag og konsistens.
6. Servér makrelsalaten på et stykke rugbrød.



Vis jeres makrelsalat for de andre i klassen.

Hvilke ingredienser har I valgt at bruge og hvorfor?

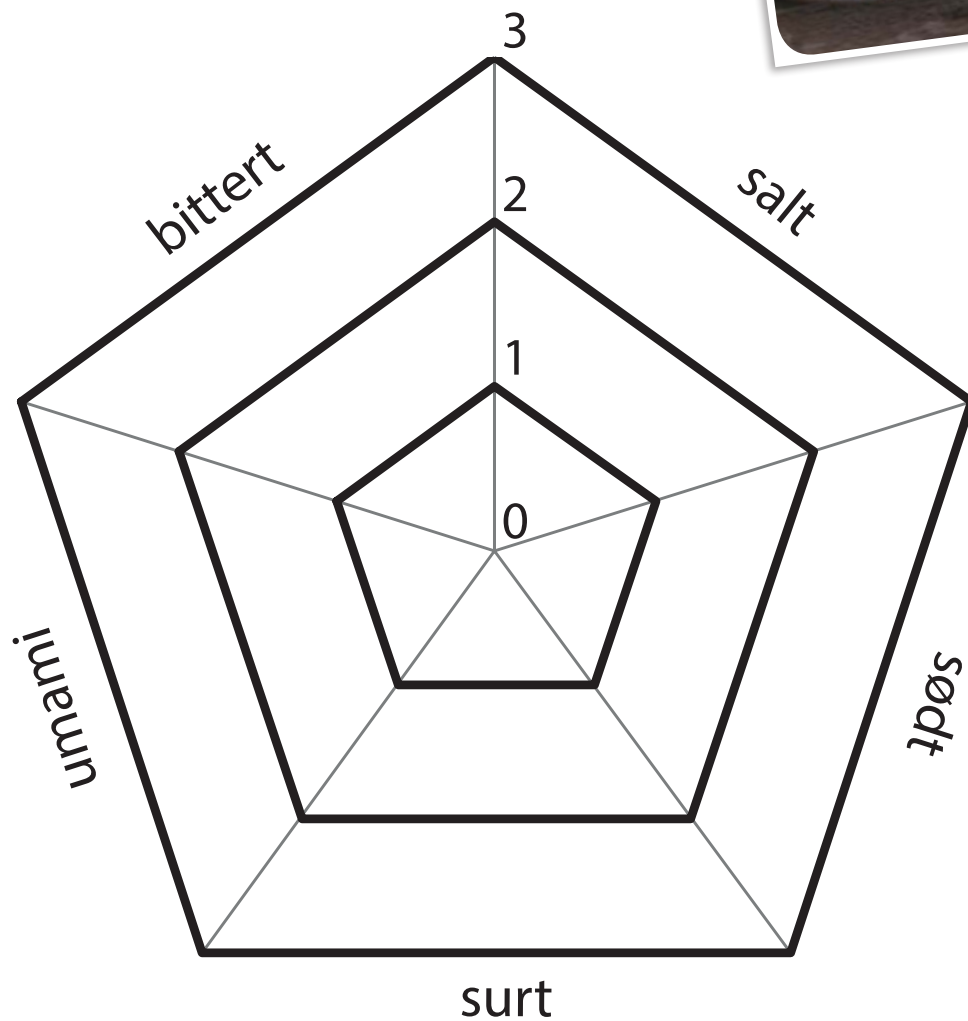
Opstil makrelsalaterne som en buffet, og smag på hinandens makrelsalater.

Hvilken makrelsalat kan du bedst lide og hvorfor?

Opgave 9: Vurdér torskerognsfrikadellerne
Undersøg smagene i torskerognsfrikadellerne.
Brug smage-5-kanten.



SMAGE-5-KANTEN



Hvad vil du servere til torskerognsfrikadellerne?

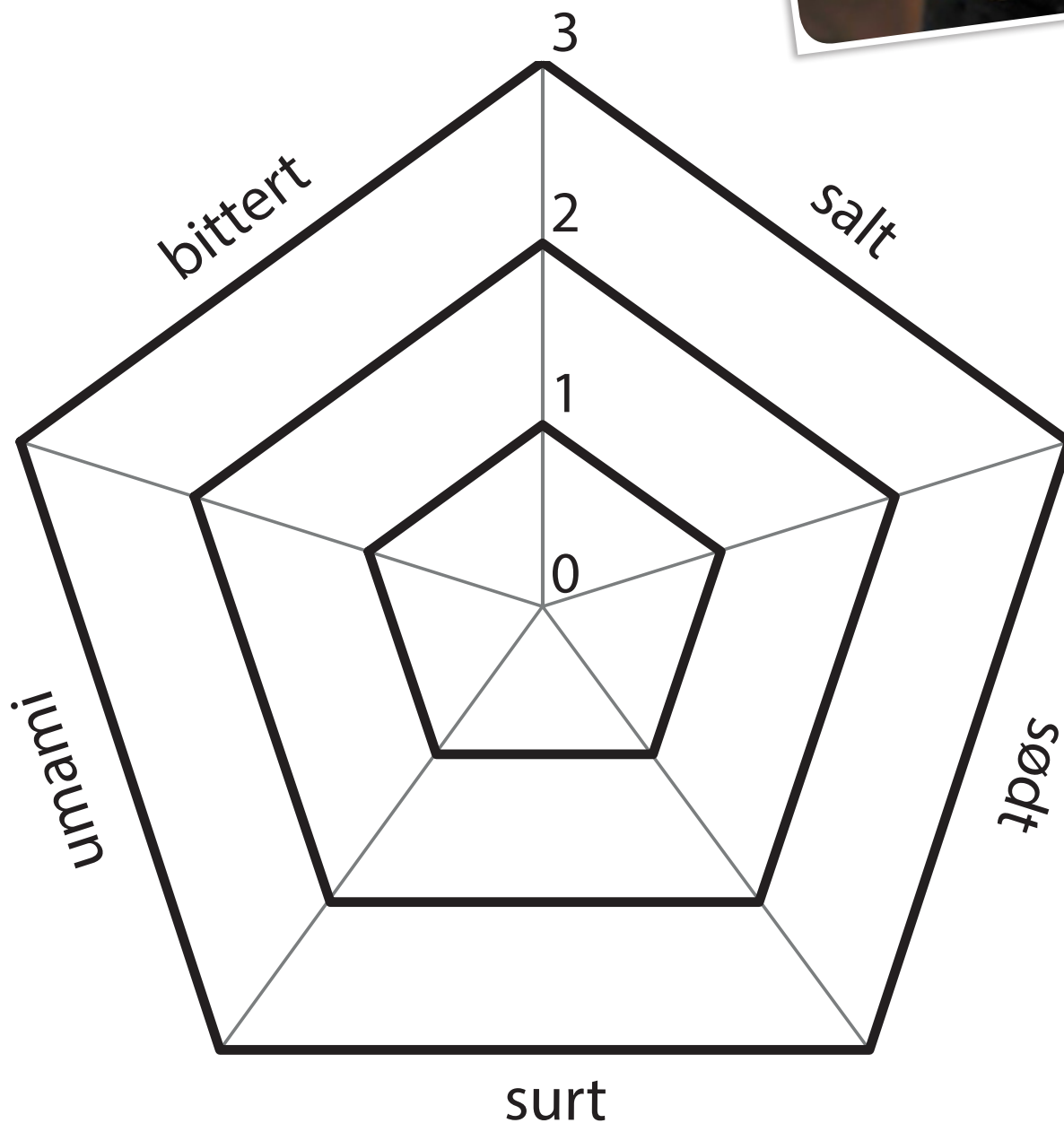


100% DIN RET

Opgave 10: Vurdér fodboldburgeren
Undersøg smagene i Carolines fodboldburger.
Brug smage-5-kanten.



SMAGE-5-KANTEN



Opgave 11: Vurdér blomkål med rejer
Undersøg smagene i 'Blomkål med rejer'.
Brug smage-5-kanten.



SMAGE-5-KANTEN

