

KOKEMETODER

Vanlig koking

Koking i vann.

F.eks. poteter, grønnsaker og pasta

Blansjering/Forvelling

Koking i vann i få minutter, så rask avkjøling med vann og is.

F.eks. brokkoli, blomkål, bønner

Damping

Koking i vanndamp. Matvaren ligger ikke i selve vannet, men f.eks. på en rist.

F.eks. fisk, grønnsaker og pinnekjøtt

Posjering

Matvaren trekker i vann ved 90-95 °C.

F.eks. egg, fisk og skalldyr

I egen saft

Vannrike matvarer koker i egen væske.

F.eks. bær

I vannbad

Matvaren blir lagt i en skål eller kjele som plasseres i en større kjele med svakt kokende vann. En kan også bruke vannbad i stekeovn.

F.eks. sjokolade, karamellpudding

Redusering

Koking over lang tid, ofte flere timer, for å redusere vanninnholdet og oppnå en mer konsentrert smak og/eller konsistens.

F.eks. fond/kraft, buljong, saus

Sous vide

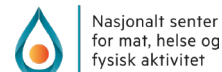
Koking av matvare som er vakuumpakket. Legg matvara i vannbad som er varmet opp til en bestemt temperatur.

F.eks. kjøtt, fisk

Mikrobølgebehandling

Mikrobølger får vannet i matvaren til å koke på kort tid.

F.eks. popcorn, bakte poteter og oppvarming av retter



STEKEMETODER

Pannesteking

Steking i en panne med fett. Brun matvaren og stek deretter ferdig ved lavere varme.

F.eks. kjøtt og fiskefilet

Sautering

Steking i stekepanne med fett samtidig som pannen ristes eller en rører i matvarene, slik at de ikke får farge.

F.eks. løk og andre grønnsaker

Lynsteking (woking)

Steking i wokpanne eller stekepanne ved høy temperatur i lite fett og over kort tid.

F.eks. kjøtt og grønnsaker skåret i tynne strimler.

Braisering

Grytesteking under lokk med lite eller ingen væske.

F.eks. grytestekt kylling, lammeskank, svinenakke

Bruning

Steking i fett i gryte eller panne ved høy varme der matvaren blir brunet på alle kanter.

F.eks. forbehandling av kjøtt til gryteretter

Ovnssteking

Steking i ovn.

F.eks. hel kylling, hel kalkun, oksestek, reinsdyrstek

Steking på grill

Matvaren stekes ved høy temperatur (250 °C eller høyere) enten på en grill, på en grillrist eller i stekeovn på grillfunksjon.

F.eks. grønnsaker, kylling, kjøtt eller fisk

Gratinering

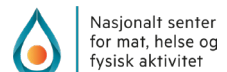
Matretten toppes med ost, brødrasp og/eller melkesaus og gratineres i varm ovn slik at overflaten blir gylden.

F. eks. lasagne, pizza, fiskegrateng

Frityrsteking

Matvaren stekes i olje ved temperatur mellom 160-190°C. Blir også kalt fettkoking.

F. eks. pommes frites, berlinerboller, smultringar, hjortetakk



BAKEMETODER

Baking

Varmebehandling i ovn, oftest ved 180-225 °C. Blir ofte brukt ved tillaging av karbohydratrike matvarer.

F.eks. brød, kaker og poteter

MARINERING

Marinering

Rå matvarer blir lagt i en marinade eller i en blanding av tørkede krydder for å få mer smak og/eller mørning før matvaren blir behandlet videre. Marinader blir ofte laget av olje, syre og krydder. En kan også bruke yoghurt.

F.eks. poteter, grønnsaker og pasta

STIVNEMETODER

Bruk av gelatin

Gelatin bløtlegges i kaldt vann, før en tilsetter det i væsken, og smelter det ved svak varme. Blandingen stivner ved avkjøling.

F.eks. fromasj, sjokoladepudding

Egg som bindemiddel

Proteinet i egg stivner ved oppvarming og kan binde væske.

F.eks. pannekaker, vafler, sveler

Egg som luftbindemiddel

Proteinene i eggehvite endres ved pisking slik at en kan piske luft inn i dem. Dermed blir det dannet skum.

F.eks. marengs, fromasj

Pisking av kremfløte

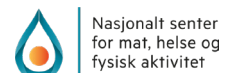
Proteinene i fløten endres ved pisking slik at en kan piske luft inn i dem. Dermed blir det dannet skum.

F.eks. pisket krem

Tykningmiddel

En tilsetter f.eks. pektin eller alginat til varm frukt, bær eller saft. Blandingen stivner ved avkjøling.

F.eks. marmelade, syltetøy, gele.



JEVNEMETODER

Meljevning (toppjevning)

Hvetemel røres ut i kaldt vann og blandes saman med kokende væske under omrøring, til retten har ønsket konsistens. Retten koker videre under omrøring i ca. 5 minutter.

F.eks. sauser og gryteretter

Lys jevning

Fett smeltes i en gryte og blandes sammen med hvetemel. Deretter sper en med litt og litt væske, til retten har ønsket konsistens. Til slutt kokes sausen/suppen i noen minutter, ofte under lokk.

F.eks. hvit saus, béchamelsaus til lasagne

Mørk jevning

Fett smeltes i en gryte og varmes til det får lysebrun farge. Deretter blandes fett med hvetemel, og blandingen brunes videre til den blir nøttebrun. Rør godt underveis. Spe med væske, til sausen har ønsket konsistens. Til slutt kokes sausen i noen minutter, ofte under lokk.

F.eks. brun saus til kjøtkaker

Potetmel

Rør potetmel ut i kaldt vann. Ta den kokende retten av varmen tilsett og potetmeljevningen under omrøring, til sausen har ønsket konsistens.

F.eks. fruktgrøt og rød saus

Legering

Jevning med eggeplomme eller kremfløte. Tilsett eggeplomme eller kremfløte den varme retten, og varm opp til den tykner. Må ikke koke.

F.eks. aspargessuppe, pasta carbonara

Emulgering

En emulsjon er en blanding av to væsker som ikke kan blandes sammen (f.eks. vann og fett). Eggeplommer kan under pisking brukes som emulgator.

F.eks. majones, béarnaisesaus

Puré

Rå eller kokte frukter/grønnsaker blandes til en jevn masse, for eksempel ved hjelp av stavmikser, og brukes som jevningsmiddel.

F.eks. ulike grønnsakssupper, smoothie

