

KOKEMETODAR

Vanleg koking

Koking i vatn.

T.d. poteter, grønsaker og pasta

Blansjering/Forvelling

Koking i vatn i få minutt, så rask avkjøling med vatn og is.

T.d. brokkoli, blomkål, bønner

Damping

Koking i vassdamp. Matvara ligg ikkje i sjølve vatnet, men T.d. på ei rist.

T.d. fisk, grønsaker og pinnekjøtt

Posjering

Matvara trekkjer i vatn ved 90-95 °C.

T.d. egg, fisk og skalldyr

I eiga saft

Vassrike matvarer koker i eiga væske.

T.d. bær

I vassbad

Matvara blir lagt i ei skål eller kjele som blir plassert i ein større kjele med svakt kokande vatn. Ein kan også bruke vassbad i steikeomn.

T.d. sjokolade, karamellpudding

Redusering

Koking over lang tid, ofte fleire timar, for å redusere vassinnhaldet og oppnå ein meir konsentrert smak og/eller konsistens.

T.d. fond/kraft, buljong, saus

Sous vide

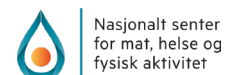
Koking av matvare som er vakuumpakka. Legg matvara i vassbad som er varma opp til ein bestemt temperatur.

T.d. kjøtt, fisk

Mikrobølgebehandling

Mikrobølger får vatnet i matvara til å koke på kort tid.

T.d. popcorn, bakte poteter og oppvarming av retter



STEIKEMETODAR

Pannesteiking

Steiking i ei panne med feitt. Brun matvara og steik deretter ferdig ved lågare varme.

T.d. kjøt og fiskefilet

Sautering

Steiking i steikepanne med feitt der ein rister på panna eller rører i matvarene, slik at dei ikkje får farge.

T.d. løk og andre grønnsaker

Lynsteiking (woking)

Steiking i wokpanne eller steikepanne ved høg temperatur i lite feitt og over kort tid.

T.d. kjøt og grønnsaker skåre i tynne strimler

Braisering

Grytsteiking under lokk med lite eller inga væske.

T.d. grytsteikt kylling, lammeskank, svinenakke

Bruning

Steiking i feitt i gryte eller panne ved høg varme der matvara blir bruna på alle kantar.

T.d. forbehandling av kjøt til gryterettar

Omnsteiking

Steiking i omn.

T.d. heil kylling, heil kalkun, oksesteik, reinsdyrsteik

Steiking på grill

Matvara blir steikt ved høg temperatur (250 °C eller høgare) anten på ein grill, på ei grillrist eller i steikeomn på grillfunksjon.

T.d. grønnsaker, kylling, kjøt eller fisk

Gratinerer

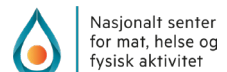
Matretten toppast med ost, brødrasp og/eller melkesaus og gratinerast i varm omn slik at overflata blir gylden.

F. eks. lasagne, pizza, fiskegrateng

Frityrsteiking

Matvara blir stekt i olje ved temperatur mellom 160-190 °C. Blir også kalla feittkoking.

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



BAKEMETODAR

Baking

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

T.d. brød, kaker og poteter

MARINERING

Marinering

Rå matvarer blir lagt i ein marinade eller ei blanding av tørka krydder for å få meir smak og/eller mørning før matvara blir behandla vidare. Marinadar blir ofte laga av olje, syre og krydder. Ein kan også bruke yoghurt.

T.d. poteter, grønsaker og pasta

STIVNEMETODAR

Bruk av gelatin

Gelatin bløytleggast i kaldt vatn, før ein tilset det i væska og smeltar det ved svak varme. Blandinga stivnar ved avkjøling.

T.d. fromasj, sjokoladepudding

Egg som bindemiddel

Proteinet i egg stivnar ved oppvarming og kan binde væske.

T.d. pannekaker, vafler, sveler

Egg som luftbindemiddel

Proteina i eggekvite blir endra ved pisking slik at ein kan piske luft inn i dei. Dermed blir det danna skum.

T.d. marengs, fromasj

Pisking av kremfløyte

Proteina i fløyte blir endra ved pisking slik at ein kan piske luft inn i dei. Dermed blir det danna skum.

T.d. piska krem

Tjukningsmiddel

Ein tilset T.d. pektin eller alginat til varm frukt, bær eller saft. Blandinga stivnar ved avkjøling.

T.d. marmelade, syltetøy, gele.



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet

JAMNEMETODAR

Mjøljamning (toppjamning)

Kveitemjøl rørast ut i kaldt vatn og blandast saman med kokande væske under omrøring, til retten har ønska konsistens. Retten kokar vidare under omrøring i ca. 5 minutt.

T.d. sausar og gryterettar

Lys jamning

Feitt smeltast i ei gryte og blandast saman med kveitemjøl. Deretter sper ein med litt og litt væske, til retten har ønska konsistens. Til slutt kokast sausen/suppa i nokre minutt, ofte under lokk.

T.d. kvit saus, béchamelsaus til lasagne

Mørk jamning

Feitt smeltast i ei gryte og varmast til det får lysebrun farge. Deretter blandar ein feittet saman med kveitemjøl, og blandinga brunes vidare til den vert nøttebrun. Rør godt underveis. Spe med litt og litt væske, til sausen har ønska konsistens. Til slutt kokast sausen i nokre minutt, ofte under lokk.

T.d. brun saus til kjøtkaker

Potetmjøl

Rør potetmjøl ut i kaldt vatn. Ta den kokande retten av varmen og tilset potetmjøljamninga under omrøring, til retten har ønska konsistens.

T.d. fruktgraut og raud saus

Legering

Jamning med eggeplomme eller kremfløyte. Tilset eggeplomme eller kremfløyte den varme retten, og varm opp til den tjuknar. Må ikkje koke.

T.d. aspargessuppe, pasta carbonara

Emulgering

Ein emulsjon er ei blanding av to væsker som ikkje kan blandast saman (T.d. vatn og feitt). Eggeplommer kan under pisking brukast som emulgator.

T.d. majones, béarnaisesaus

Puré

Rå eller kokte frukter/grønsaker blandast til ei jamn masse, for eksempel ved hjelp av stavmiksar, og brukast som jamningsmiddel.

T.d. ulike grønnsakssupper, smoothie

