

KOKEMETODER

Vanlig koking

Koking i vann.



F.eks. poteter, grønnsaker og pasta

KOKEMETODER

Blansjering/Forvelling

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

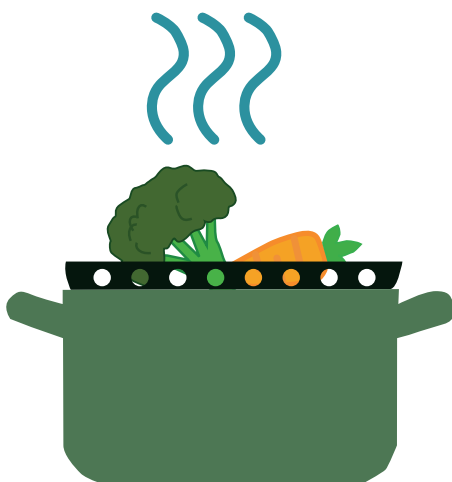


F.eks. brokkoli, blomkål, bønner

KOKEMETODER

Damping

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



F.eks. fisk, grønnsaker og pinnekjøtt

KOKEMETODER

Posjering

Matvaren trekkes i vann ved 90-95 °C.



F.eks. egg, fisk og skalldyr



ME
TO
DE
KORT

ME
TO
DE
KORT

ME
TO
DE
KORT

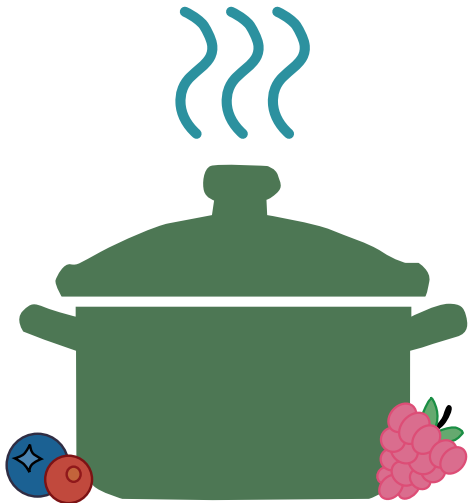
ME
TO
DE
KORT



KOKEMETODER

I egen saft

Vannrike matvarer koker i egen væske.



F.eks. bær

KOKEMETODER

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

KOKEMETODER

Redusering

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

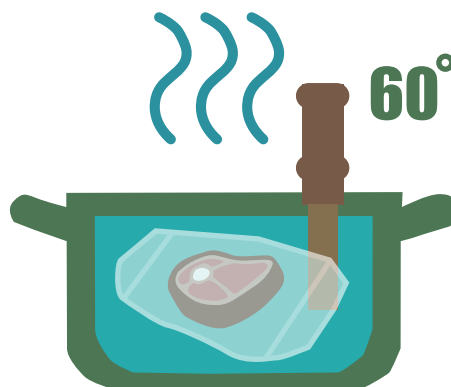


F.eks. fond/kraft, buljong, saus

KOKEMETODER

Sous vide

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



F.eks. kjøtt, fisk



ME
TO
DE
KORT

ME
TO
DE
KORT

ME
TO
DE
KORT

ME
TO
DE
KORT



KOKEMETODER

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.

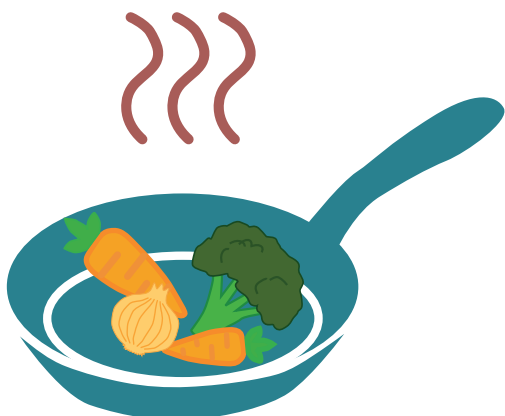


F.eks. kjøtt og fiskefilet

STEKEMETODER

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

STEKEMETODER

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



ME
TO
DE
KORT

ME
TO
DE
KORT

ME
TO
DE
KORT

ME
TO
DE
KORT



STEKEMETODER

Braisering

Grytesteking under lokk med lite eller ingen væske.



F.eks. grytestekt kylling, lammeskank, svinepalle

STEKEMETODER

Bruning

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

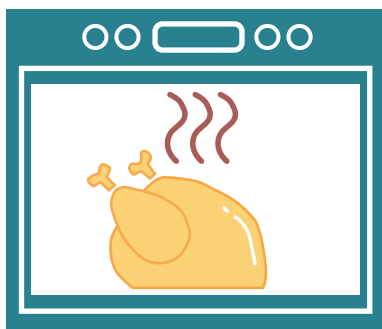


F.eks. forbehandling av kjøtt til gryteetter

STEKEMETODER

Ovnssteking

Steking i ovn.



F.eks. heil kylling, heil kalkun, oksesteik, reinsdyrsteik

STEKEMETODER

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



ME
TO
DE
KORT

ME
TO
DE
KORT

ME
TO
DE
KORT

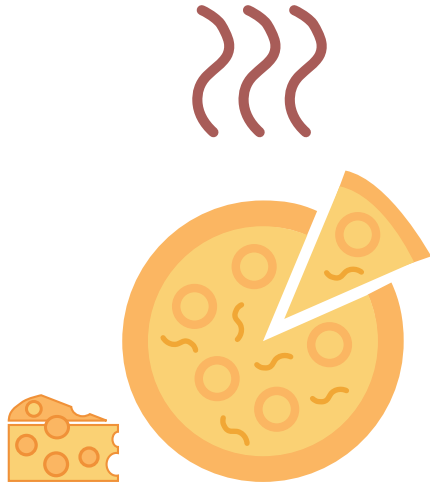
ME
TO
DE
KORT



STEKEMETODER

Gratinering

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



F. eks. Lasagne, pizza, fiskegrateng

STEKEMETODER

Frityrsteking

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

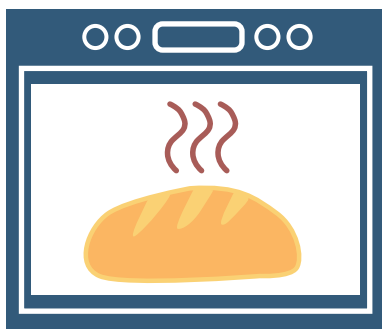


F. eks. pommes frites, berlinerbolle, smultringer, hjortetakk

BAKEMETODER

Baking

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



F. eks. brød, kaker og poteter

JEVNEMETODER

Meljevning (toppjevning)

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



F. eks. sauser og gryteretter



ME
TO
DE
KORT

ME
TO
DE
KORT

ME
TO
DE
KORT

ME
TO
DE
KORT



JEVNEMETODER

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. hvitt saus, Bechamelsaus fill lasagne

JEVNEMETODER

Mørk jevning

Fett smeltes i en gryte og varmes til det får lysebrun farge. Deretter blandes fettete 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 fill kjøttkaker

JEVNEMETODER

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

JEVNEMETODER

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



ME
TO
DE
KORT

ME
TO
DE
KORT

ME
TO
DE
KORT

ME
TO
DE
KORT



JEVNEMETODER

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.

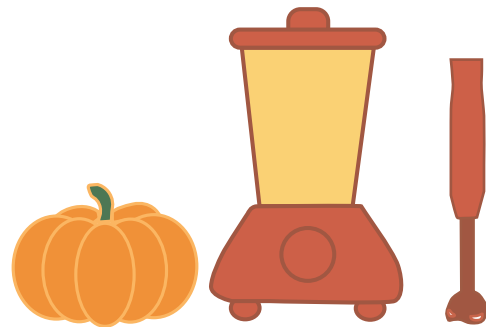


F.eks. majones, béarnaisesaus

JEVNEMETODER

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

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.

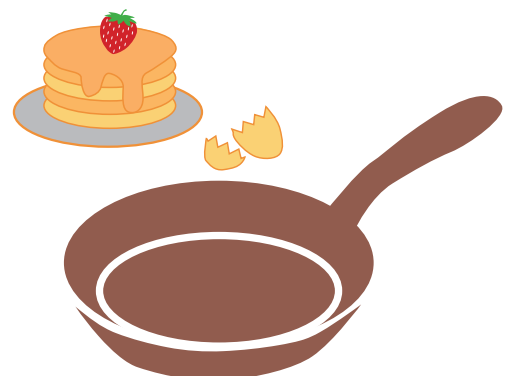


F.eks. fromasj, sjokoladepudding

STIVNEMETODER

Egg som bindemiddel

Proteinet i egg stivner ved oppvarming og kan binde væske.



F.eks. pannekaker, vaffer, sveler



ME
TO
DE
KORT

ME
TO
DE
KORT

ME
TO
DE
KORT

ME
TO
DE
KORT



STIVNEMETODER

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

STIVNEMETODER

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

STIVNEMETODER

Tykningmiddel

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



F.eks. marmelade, syltetøy, gele

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. kylling tikka masala eller pulled pork



ME
TO
DE
KORT

ME
TO
DE
KORT

ME
TO
DE
KORT

ME
TO
DE
KORT

