

# KOKEMETODAR

## Vanleg koking

Koking i vatn.



T.d. poteter, grønnsaker og pasta

# KOKEMETODAR

## Blansjering/Forvelling

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



T.d. brokkoli, blomkål, bønner

# KOKEMETODAR

## Damping

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



T.d. fisk, grønnsaker og pinekjøt

# KOKEMETODAR

## Posjering

Matvara trekkjer i vatn ved 90-95 °C.



T.d. egg, fisk og skaldyr



ME  
TO  
DE  
KORT

ME  
TO  
DE  
KORT

ME  
TO  
DE  
KORT

ME  
TO  
DE  
KORT



# KOKEMETODAR

## I eiga saft

Vassrike matvarer koker i eiga væske.



T.d. beer

# KOKEMETODAR

## 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

# KOKEMETODAR

## Redusering

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

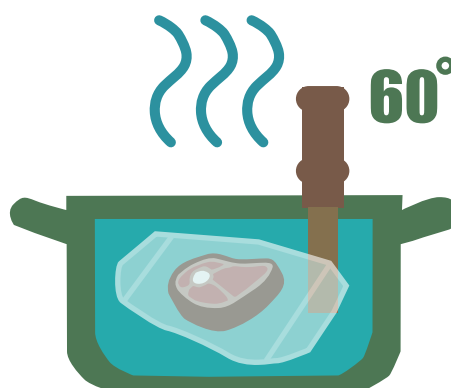


T.d. fond/kraft, buljong, saus

# KOKEMETODAR

## Sous vide

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



T.d. kjøtt, fisk



ME  
TO  
DE  
KORT

ME  
TO  
DE  
KORT

ME  
TO  
DE  
KORT

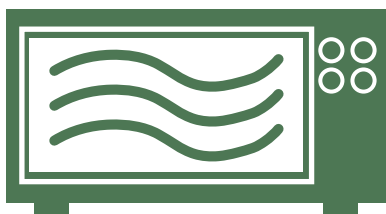
ME  
TO  
DE  
KORT



# KOKEMETODAR

## 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.

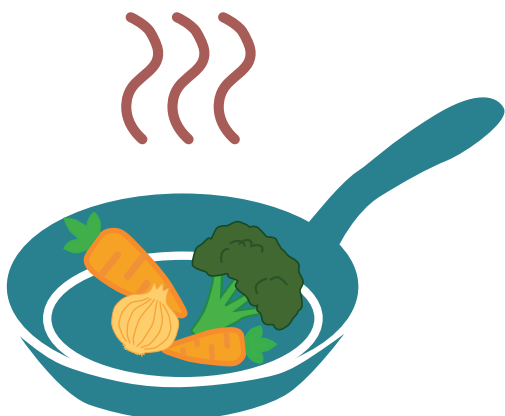


T.d. kjøtt og fiskefilet

# STEIKEMETODAR

## 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

# STEIKEMETODAR

## Lynsteiking (woking)

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



T.d. kjøtt og grønnsaker skåret i tynne strimler



ME  
TO  
DE  
KORT

ME  
TO  
DE  
KORT

ME  
TO  
DE  
KORT

ME  
TO  
DE  
KORT



# STEIKEMETODAR

## Braisering

Grytsteiking under lokk med lite eller inga væske.



T.d. grytsteikt kylling, lammeskank, svinenakke

# STEIKEMETODAR

## Bruning

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

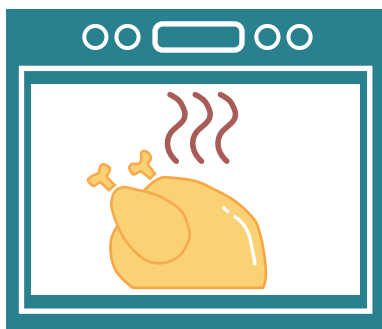


T.d. forbehandling av kjøtt til gryterettar

# STEIKEMETODAR

## Omnsteiking

Steiking i omn.



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

# STEIKEMETODAR

## 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. grønsaker, kylling, kjøtt eller fisk



ME  
TO  
DE  
KORT

ME  
TO  
DE  
KORT

ME  
TO  
DE  
KORT

ME  
TO  
DE  
KORT

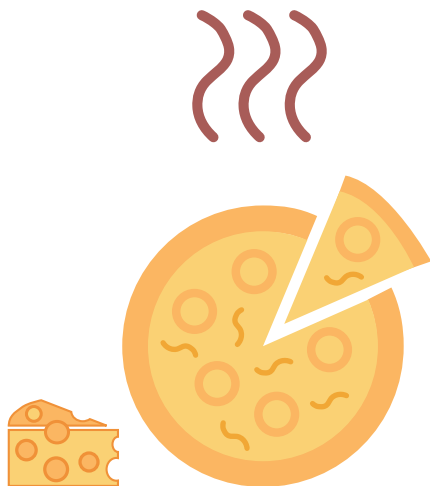




# STEIKEMETODAR

## Gratinering

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



F. eks. Lasagne, pizza, fiskegrateng

# STEIKEMETODAR

## Frityrsteiking

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

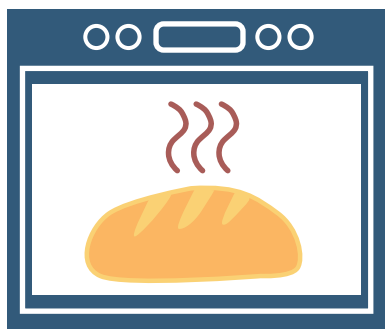


F. eks. pommes frites, berlinerboller, smultrngar, hjortetakk

# BAKEMETODAR

## Baking

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



T.d. brød, kaker og poteter

# 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 gryteretter



ME  
TO  
DE  
KORT

ME  
TO  
DE  
KORT

ME  
TO  
DE  
KORT

ME  
TO  
DE  
KORT



# JAMNEMETODAR

## Lys jamning

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



T.d. kvitt saus, Béchamelsaus til lasagne

# JAMNEMETODAR

## 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. Spær 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

# JAMNEMETODAR

## 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. fruktigraut og raud saus

# JAMNEMETODAR

## 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



ME  
TO  
DE  
KORT

ME  
TO  
DE  
KORT

ME  
TO  
DE  
KORT

ME  
TO  
DE  
KORT



# JAMNEMETODAR

## 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.

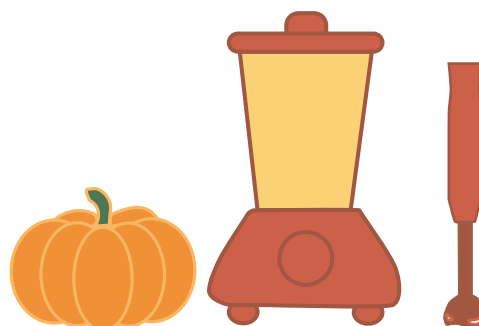


T.d. majones, béarnaisesus

# JAMNEMETODAR

## Puré

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



T.d. ulike grønsskupper, smoothie

# 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.

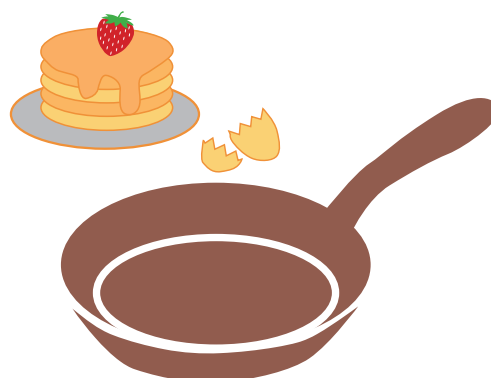


T.d. fromasj, sjokoladepudding

# STIVNEMETODAR

## Egg som bindemiddel

Proteinet i egg stivnar ved oppvarming og kan binde væske.



T.d. pannekaker, vaffer, sveler



ME  
TO  
DE  
KORT

ME  
TO  
DE  
KORT

ME  
TO  
DE  
KORT

ME  
TO  
DE  
KORT



## STIVNEMETODAR

### 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, fromsj

## STIVNEMETODAR

### 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

## STIVNEMETODAR

### Tjukningsmiddel

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



T.d. marmelade, syltetøy, gele.

## MARINERING

### Marinering

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



T.d. kylling fikka masala eller pulled pork



ME  
TO  
DE  
KORT

ME  
TO  
DE  
KORT

ME  
TO  
DE  
KORT

ME  
TO  
DE  
KORT

