



Tilberedningsmetoder – start!

Der er mange måder at tilberede råvarer på, så de bliver til et egentligt måltid. I dette kapitel præsenteres nogle af de mest almindelige tilberedningsmetoder for basistilbehør (kartofler, ris og pasta), grøntsager, æg, kød, fjerkræ og fisk. Du får også tips til, hvordan der bages brød og boller. Det er ikke et kapitel med egentlige opskrifter, men du kan få svar på spørgsmål om, hvor længe et æg skal koge, før det er hårdkogt, og hvad mængdeforholdet mellem vand og ris skal være, når man gerne vil ende med en portion kogte, løse ris.

Basistilbehør

Kartofler, ris, pasta og brød er basistilbehør til de fleste varme måltider.

FAKTABOKS

Kogeplader med trinvis regulering af varmen er typisk justeret, så trinene fra 1 til 12 svarer til:

- 1-4 Svag varme
- 5-8 Jævn varme
- 9-12 Kraftig varme

Kogning af kartofler

Kartofler kan koges med og uden skræl.

Med skræl: Kartofflerne skrubbes. Hvis de er meget store, kan de skæres i mindre, ens store stykker. De lægges i vand tilsat salt, vandet bringes i kog, og kartoflerne koges møre ved svag varme. Det tager alt efter størrelsen 15-20 minutter. Brug en spids urtekniv eller en kødnål til at mærke, om de er møre: De skal være bløde at stikke i – ikke udkogte, men kniven skal let glide ud af kartofflen igen. Hæld vandet fra, og hold kartoflerne varme i gryden. Du kan vælge at servere kartoflerne som de er, eller pille dem, mens de stadig er varme (det letter arbejdet). Skal de bruges som kolde, skiveskårede kartofler, er det bedst at vente med at pille dem, til de er kølet helt af.



Uden skræl: Kartofflerne skrælles, og eventuelle 'øjne' fjernes (husk at smide grønne kartofler ud – de kan være giftige). Hvis de er meget store, kan de skæres i mindre, ens store stykker. De lægges i vand tilsat salt, vandet bringes i kog, og kartoflerne koges møre ved svag varme. Det tager alt efter størrelsen 15-20 minutter. Brug en spids urtekniv eller en kødnål til at mærke, om de er møre: De skal være bløde at stikke i – ikke udkogte, men kniven skal let glide ud af kartofflen igen. Hæld vandet fra, og hold kartoflerne varme i gryden.



Til 4 portioner:
1,3 kg uskrællede kartofler
3 dl vand
1 tsk groft salt

Bemærk, at en portion kan være en lille portion for nogle og en stor for andre. Sultne fiskere, der arbejder hårdt på havet, kan have brug for meget store portioner.

Kartofler kan også bages eller steges i ovnen – enten som hele, uskrællede store bagekartofler (som man spiser ved at 'grave' med en ske) eller skåret i mindre stykker, der eventuelt vendes med olie og salt og steges til 'grove fritter'. Bagetiden er $\frac{1}{2}$ time ved 200°C.

Kogning af ris

Kogetiden kan variere. Læs på emballagen. Almindelige hvide, langkornede, parboiled og parfumerede ris skal normalt tilberedes ved, at man bringer vand med salt i kog. Risene tilsættes under omrøring og koges ved svag varme og under tætsluttende låg i 10-12 minutter. Tag gryden af varmen, og lad risene 'trække' under låg i 10-12 minutter.

Til 4 portioner
6 dl vand
1 tsk groft salt
4 dl ris (ca. 325 g)

Bemærk, at en portion kan være en lille portion for nogle og en stor for andre. Sultne fiskere, der arbejder hårdt på havet, kan have brug for meget store portioner.

Kogning af pasta

Kogetiden kan variere, men den udmåles altid fra det tidspunkt, hvor vandet igen kommer i kog, efter at pastaen er tilsat gryden. Læs om kogetiderne på emballagen.

Vejledende kogetider:

Frisk pasta: 1-2 minutter
Frisk pasta med fyld: 3-7 minutter
Tørret, kort pasta: 8-15 minutter
Tørret, lang pasta: 10-12 minutter

Sørg for at koge pasta, både de friske og de tørrede typer, i rigeligt vand, ellers klister det sammen og bliver uappetitligt.

Til 4 portioner frisk pasta
4 l vand
4 tsk groft salt
500 g frisk pasta

Til 4 portioner tørret pasta
3 l vand
2 $\frac{1}{2}$ tsk groft salt
500 g tørret pasta

Bemærk, at en portion kan være en lille portion for nogle og en stor for andre. Sultne fiskere, der arbejder hårdt på havet, kan have brug for meget store portioner.

Tjek altid, om pastaen er kogt, inden vandet hældes fra – den skal være blød, men stadig have 'bid' dvs. give lidt modstand mellem tænderne. Vandet hældes lettest fra ved at vippe grydens indhold ned i et dørlug, Hæld hurtigt pastaen tilbage i gryden, hvor den kan holdes varm, indtil den skal serveres.





Bagning af brød og boller

Selv om man kan købe mange forskellige slag brød og boller, er det rart, at vide, hvordan man smækker et par brød sammen. Og duften af nybagte, hjemmelavede boller gør altid bageren populær!

Brød er let at lave. I princippet kræves der kun 4 ingredienser:

- Gær (eller anden form for hævemiddel fx surdej)
- Vand
- Salt
- Mel

I mange opskrifter erstattes noget af vandet med en anden væske, fx mælk eller øl, og melet kan være en blanding af mange slags. Der kan tilsættes forskellige former for gryn og kerner, og dejen kan gøres mere næringsrig med olie, smør eller æg. Den kan også sødes med sukker eller honning eller krydres med krydderier.

Gæren udrøres i vand, og der tilsættes salt. Melet røres i ad flere omgange. Dejen æltes og stilles til hævnning, til den er blevet dobbelt så stor. Luften slås ud af dejen, og brødet eller bollerne formes og stilles til efterhævning på en bageplade med bagepapir. Når brødet igen er hævet godt op, bages det i en forvarmet ovn.

FAKTABOKS

Gode bageråd

- Rør altid gæren ud i vand, der er lunkent (cirka 37°C – stik en finger i. Hvis det hverken føles varmt eller koldt, er det fint). Hvis vandet er koldt, hæver dejen kun meget langsomt. Hvis det er varmere, dør gærcellerne, og dejen hæver overhovedet ikke.
- Brug hellere mindre gær, end der står i opskriften, end mere. Mere gær giver brødet en gennemtrængende, sur gærsmag, mens mindre højst forlænger hævetiden en smule.
- Spar lidt på melet. En meget hård og tør dej, giver brød, der er hårdt og tørt, mens en 'saftig' dej bliver til fugtigt brød med en god krumme – pas på: Dejen skal ikke være flydende!
- Når brødet er ved at være færdigbagt, kan du tage det ud og banke det i bunden – hvis det lyder hult som en tromme, er det færdigt. Hvis ikke, skal det have et par minutter mere. Gentag 'banketesten'.

Grøntsager

Grøntsager kan tilberedes på mange måder. De mest almindelige er kogning og dampning. Det er vigtigt, at grøntsagerne bringes op på kogepunktet så hurtigt som muligt for at de mister så få vitaminer som muligt. Derfor skal vandet, man hælder dem ned i, altid allerede koge, når man gør det, og dampen, de skal dampes over, altid allerede





de være til stede, når de tilsættes gryden. Grøntsagerne må også kun lige netop koges eller dampes, til de er møre – ellers går det ikke kun ud over vitaminindholdet, men også over både smag og udseende. Og sørg for at tilberede dem, så de kan serveres straks. Grøntsager, der er holdt varme en tid, er sjældent en fornøjelse: De bliver meget hurtigt slatne.

Kogning

Beregn $\frac{1}{2}$ tsk groft salt til $\frac{1}{2}$ l vand. Vandet skal stå knap i samme højde som grøntsagerne i gryden. Kog under tætsluttende låg, men lad det ikke bulderkoge. Tag de færdige grøntsager op med en hulske, og lad dem dryppe godt af, inden de serveres. Hvis ikke du har en hulske, kan kogevandet hældes fra, og grøntsagerne dampes tørre, mens gryden rystes let uden låg over svag varme.

Dampning

Ved dampning placeres grøntsagerne ikke ned i det kogende vand, men placeres over det på en rist i gryden. Der skal kun fyldes lidt vand i bunden. Drys en lille smule salt over grøntsagerne. Læg et tætsluttende låg på gryden. Det tager omkring dobbelt så lang tid at dampe grøntsager møre som at koge dem. Til gengæld bevares flere vitaminer, og grøntsagerne bliver sprødere.

Frosne grøntsager

Frosne grøntsager koges eller dampes på samme måde som friske. Til gengæld er tilberedningstiden lidt kortere, for de frosne er ofte blevet blancheret dvs. kortvarigt kogt/dampet, inden de er frosset ned.

Andre metoder

Grove grøntsager som rodfrugter (fx pastinak, selleri, persillerod, rødbeder) kan ligesom kartofler steges/bages i ovnen efter eventuelt at være blevet skåret i passende stykker og vendt i olie og drysset med salt. Fine grøntsager som fx majs, sukkerærter og bønner kan lynsteges i olie på en hed pande (en kinesisk wok er bedst). Lynstegte grøntsager bevarer mange af vitaminerne og meget af sprødheden.



Æg

Æg kan tilberedes på mange måder. De kan koges, spejles og piskes sammen og blive til omelet, æggestand og røræg. Og samtidig fungerer de i mange retter som bindemiddel, som hævemiddel og som jævningsmiddel.

Hvor længe et æg skal koge, før det er kogt afhænger både af æggets størrelse, og af hvilken form for 'kogthed' man ønsker at opnå. Her er nogle vejledende kogetider:

• Blødkogte æg

– hviden er let stivnet, blommen er stadig flydende:
4 minutter

• Halvbløde (smilende) æg

– hviden er stivnet, blommen er letstivnet i kanterne, men stadig cremet i midten:
8 minutter

• Hårdkogte æg

– både hvide og blomme er stivnet:
12 minutter

Æg lægges i kogende vand. Prik eventuelt et lille hul i æggets brede ende med en nål – det gør, at skallen ikke så let revner under kogningen. Skal man pille ægget efter kogningen, er det bedst at lægge det i koldt vand, så slipper skallen lettere. Bank skallen let mod bordkanten, så den knuses. Hvis et æg er blevet kogt for længe, dannes der en sort-grøn ring omkring blommen. Ægget kan godt spises, men det smager ikke så godt.

På grund af salmonellafaren er det sikrest at bruge pasteuriserede æg til retter, der ikke opvarmes til mindst 75°C. Det gælder fx koldskål, fromager og bearnaisesauce. Læs mere i afsnittet om Hygiejne under tilberedning i kapitlet om Hygiejne.



FAKTABOKS

Ægge-mål

1 æggeblomme svarer til 1 spsk
 1 æggehvide svarer til 2 spsk
 2 hele æg fylder cirka 1 dl
 5 æggeblommer fylder ca. 1 dl
 3 æggehvider fylder ca. 1 dl
 1 dl pasteuriserede æg svarer til 2 æg
 1 dl pasteuriserede æggeblommer svarer til 5-6 æggeblommer
 1 dl pasteuriserede æggehvider svarer til 3 æggehvider



FAKTABOKS

Er ægget råt eller kogt?

Har du glemt, om et æg er råt eller kogt, findes der en enkel og hurtig test: Læg ægget på køkkenbordet. Snur det rundt med én håndbevægelse. Drejer ægget hurtigt og længe rundt, er det kogt. Snurrer det langsomt og standser hurtigt, er det råt. Hvis du er i tvivl, kan du eventuelt sammenligne med et andet æg – det er meget let at se.

Kød

Howdan man tilbereder kød afhænger både af typen (okse-, kalve-, svinekød) og hvilken udskæring, der er tale om. Overordnet er det fire metoder:

- Ovnstegning
- Grydestegning
- Pandestegning
- Grillstegning

Jan Hansen

Formand,
 Hanstholm
 Fiskeriforening



"Engang jeg skulle lave hollandaise-sovs, fik jeg varmet den for meget med det resultat, at den øvrige besætning var af den klare overbevisning, at her var tale om kærnemælkssovs. Sovsen smagte glimrende uanset udseendet!!!

Alle laver fejl, når de arbejder i kabysen, så tab ikke modet, der er masser af muligheder for at lave rigtig god mad om bord".

Ovnstegning bruges til stege. Stegen gnides med salt, peber og eventuelt andre krydderier og lægges på en rist over en bradepande eller i et ovnfast fad. Ovnens er typisk 160°C varm, eventuelt er der skruet op til 225-250°C de første 15 minutter af stegetiden – det kaldes at forbrune stegen. Ved denne metode ligger stegen altså 'frit' i ovnen.

Man kan også ovntilberede en steg, der er lukket inde/pakket ind. Det giver langt mindre stegeos i kabysen, og man slipper nemt om ved rengøringen bagefter. Til denne metode skal ovnens temperatur være højere, end når stegen ikke er pakket ind, typisk 250°C. Stegen kan lægges i en såkaldt stegesko, pakkes ind i stegefilm, stegepose eller alufolie og lægges på risten over en bradepande eller i et ovnfast fad. Følg i øvrigt brugsanvisningen på stegesko, stegefilm eller stegepose og opskriften på den pågældende ret.



Grydestegning er velegnet til fx mindre stege af magert kød, fjerkræ og kød i mindre stykker. Varm fedtstof op i gryden, til det er gyldenbrunt. Kødet lægges i og brunes på alle sider ved god varme. Det kan være nødvendigt at gøre det ad flere omgange. Salt tilsættes, og der hældes kogende suppe eller vand ved. Væsken må nå 2-3 cm op af større stykker kød, og små stykker må kun lige være dækket. Følg i øvrigt opskriften til den pågældende ret. Husk, at grydestegning altid foregår under tætsluttende låg og ved svag varme. Det kan være nødvendigt at vende større stykker kød halvvejs igennem stegetiden. Måske skal der også hældes mere væde ved.

Pandestegning bruges til mindre stykker kød og retter med hakket kød. Fedtstoffet på panden skal være meget varmt, inden kødet lægges på. Det kan være nødvendigt at gøre det ad flere omgange. Brun hurtigt på begge sider, krydr og steg færdig ved jævn varme.

Grillstegning kan foregå på en egentlig grillplade eller under ovns grillelement. Mindre stykker kød egner sig bedst til denne metode. Sørg for, at grillelementet er varmet godt op, inden du begynder. Kødet kan eventuelt pensles med fedtstof eller en krydret marinade, inden selve tilberedningen begynder. Kødet lægges på en smurt rist med en bradepande under og vendes, når halvdelen af stegetiden er gået. Vær meget opmærksom, når du grillsteger – kødet branker lynhurtigt!

Stegetermometer

Et stegetermometer er en rigtig god hjælp, når man skal finde ud af, hvornår en steg har opnået den rette temperatur i midten og dermed er færdig. Digitale stegetermometre er de letteste at arbejde med. Stik termometret ind i stegen, så målespidsen befinder sig i midten af kødstykket. Ofte står der i de enkelte opskrifter, hvor varm stegen skal være, men her er nogle vejledende temperaturer:





- Rødt kød: 60°C
- Medium, rosastegt: 62-65°C
- Gennemstegt: 70°C

Husk at kød, som kan være forurennet med fx salmonellabakterier, skal opnå en temperatur på mindst 75°C. Læs mere i afsnittet om Hygiejne under tilberedning i kapitlet om Hygiejne.

Fjerkræ

Hvordan man tilbereder fjerkræ, typisk kylling og kalkun, afhænger både af typen og hvilken udskæring, der er tale om. De fire overordnede metoder, som er beskrevet under afsnittet om Kød ovenfor kan også bruges til fjerkræ.

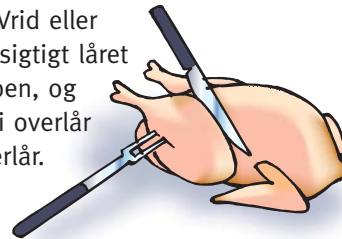
Hele kyllinger og kalkuner ovn- eller grydesteges, mens udskæringer typisk pande- eller grillsteges. Derudover kan hele kyllinger og mindre kalkuner fx koges til suppe, og udskæringer kan dampes over en kogende væske i en gryde under et tætsluttende låg (ligesom grøntsager). Væsken kan være vand, suppe eller vin, eventuelt krydret med tørrede eller friske krydderurter.

Sådan udskæres en hel kylling

Tag kyllingen ud af ovnen eller op af gryden, og læg den på et forskærerbræt. Dæk den med alufolie, og lad den hvile i 15 minutter – det gør, at saften opsuges i kødet, som derfor bliver saftigt og lækkert. Fjern eventuelle snore eller kødnåle på fjerkræet. Hvis der er fyld, skal det tages ud og lægges på et fad, som holdes varmt. Brug eventuelt overskydende kødsaft til sauce.

1. Brug en forskærerkniv, og skær gennem skindet mellem låret og kroppen.

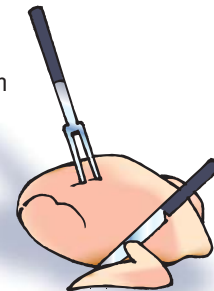
Fortsæt med at skære, til du er igennem leddet. Vrid eller træk forsigtigt låret af kroppen, og del det i overlår og underlår.



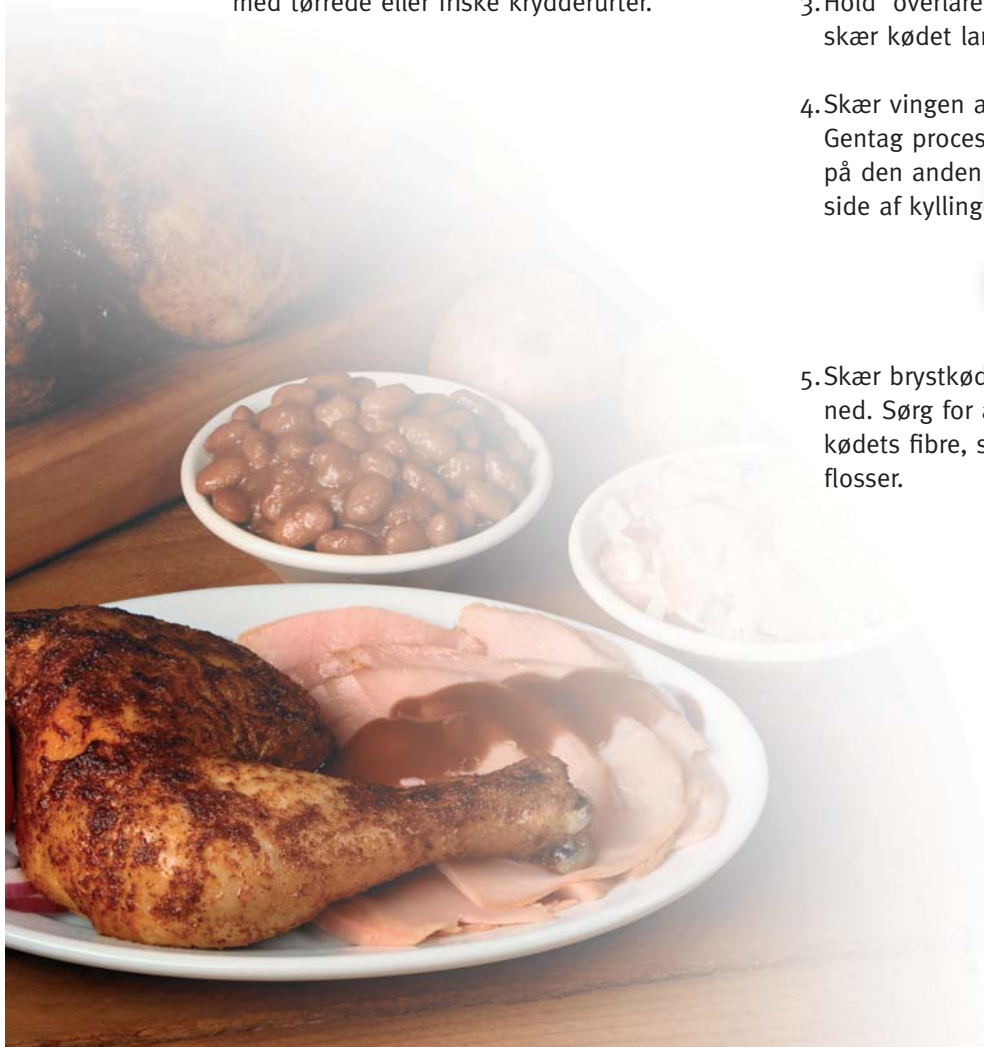
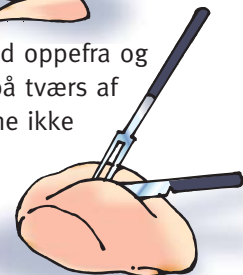
2. Hold underlåret opad i en passende vinkel og skær nedad. Drej efterhånden låret for at stykkerne bliver lige store.

3. Hold overlåret fast med en gaffel, og skær kødet langs med benet.

4. Skær vingen af. Gentag processen på den anden side af kyllingen.



5. Skær brystkødet tyndt ud oppefra og ned. Sørg for at skære på tværs af kødets fibre, så stykkerne ikke flosser.





Fisk

Hvordan man tilbereder fisk afhænger både af typen og hvilken udskæring, der er tale om – en hel fisk kan tilberedes på andre måder end fileter og 'bøffer'. Generelt kan man sige, at fed fisk tåler højere tilberedelsestemperaturer og længere tilberedningstid end mager fisk, som hurtigt bliver tør, hvis temperaturen bliver for høj, eller tilberedningstiden overskrides. Overordnet set kan fisk tilberedes på to måder:

- Kogning
- Stegning

Kogning kan foregå både i gryde og i ovn. Sørg for, at fisken aldrig bulderkoger, men tilberedes i vand, der har en temperatur lige under kogepunktet (80-85°C). Det kan være nødvendigt at skumme vandet og eventuelt hælde lidt ekstra ved, hvis temperaturen omkring fisken pludselig bliver for høj. Kogetiden varierer fra fisk til fisk – kødet skal være mælkehvidt og let slippe benene. Hele, større fisk har som regel fået nok, når rygfinnen let kan trækkes af. Husk at tilsætte kogelagen rigeligt salt og eventuelt eddike, den kan også krydres med udskårne grøntsager (fx porrer, løg og gulerødder) og krydderurter (fx persille, dild, laurbærblade og peberkorn). Se i øvrigt den enkelte opskrift.

Stegning udsætter fisken for højere temperaturer end kogning. Sørg for, at panden er godt varm, inden fisken lægges på, ellers kommer fisken til at 'koge'. Fisken kan paneres, før den steges – det giver en meget sprød og gylden skorpe. Paner den omhyggeligt aftørrede fisk i mel eller æg og rasp, husk at tilsætte blandingen salt og eventuelt andre krydderier/krydderurter. Brun den panerede fisk ved kraftig varme i omkring 30 sekunder, og skru ned for blusset for at gennemstege. Også ved stegning er fisken færdig, når kødet er blevet mælkehvidt og slipper benene. Se i øvrigt den enkelte opskrift.

Fisk kan også dampes, braiseres og poche-res eller frituresteges, grillsteges og spises rå som fx sushi.

FAKTABOKS

Hvornår er fisken færdig?

Fisk bliver hurtigere tilberedt end kødstykker af samme størrelse.

En god huskeregel er: Fisk er tilberedt, når kødet er fast, uigennemsigtigt (mælkehvidt) og kan løsnes i flager med en gaffel.

