**Min kökshandbok**

Här skall du skriva ner de vanligaste klassiska matlagningsgrunderna och sammanfatta de övriga kunskaperna som vi jobbar med. **Denna handbok skall följa med dig alla år här på skolan i dina matlagningskurser: Branschkunskap, Mat 1–3 och Mat & dryck i kombination**. Vi bara fyller på med kunskap hela tiden. Det är mycket upp till dig hur din kökshandbok kommer att bli. När du sen är färdig efter tre år så har du gjort din egen kökshandbok. Vi kan skriva ut den åt dig. Det mesta du skriver in skall vara recept som är på ditt sätt att tillaga mat. Dessa recept är mycket vanliga på restaurangerna idag.

Det viktigaste i början är att du bara skriver ner recepten lite enkelt. Senare kan du ordna till med innehållsförteckning, bilder mm.

Så här enkelt kan du börja:

**Varma såser** (en varm sås är vanligtvis någon slags vätska som du reder)

* Brunsås = Brun buljong och redning
* Bechamelsås = Mjölk och redning
* Tomatsås

Man behöver inte skriva så här: Ta en kastrull, sätt den på spisen, sätt på plattan på medelhög värme, lägg i smör osv. Detta tar ju hela dagen. Skriv enkelt. Bara du förstår.

**Detta är början på din kökshandbok**

Recept

**Tillagningsmetoder**

Kokning: Stark kokning, sjudning blanchering

Stekning: i ugn, i panna

Reducering

Gravning

**Varma såser**

Vad är en sås? Hur kan man göra en enkel sås? Avsluta en sås?

Bottenredning och toppredning

Bechamel

Brunsås

Tomatconcassé

**Lite blandade maträtter**

Hamburgare med tillbehör

Pizza med vitkålssallad

Pannbiff med brunsås

Köttfärssås

Dubbelpanerad kyckling

**Till julbordet**

Fisk/skaldjurspaté

Köttpaté

Gravad lax

Inlagd sill: klar/krämig

**Sallader**

Vitkålssallad

Vanlig blandsallad

**Kalla såser**

Majonnäs

Vinägrett

**Gott & blandat**

1-2-3-lag

Picklad rödlök/grönsaker

Äggstanning

**Potatis/ris/pasta**

Kokt potatis

Ugnsbakad

Potatismos

Kokt ris och pasta

**Bakning & bakverk**

Matbröd

Anslag

Matpaj

Mördeg

**Dessert**

Smulpaj

Glass

Vaniljsås

Chokladsås och bärsås

**Din sammanfattning av övriga uppgifter**

**Måltiden som helhet**

**Säker/bättre/schysstare vardag.se**

**Villkoren i din bransch.**

**Liten orientering om alla branscherna.**

* Kök
* Matsal
* Bageri/konditori
* Mat i butik

**Ansvarsfull alkoholservering**

**Sammanfattning av dina reflektioner under kursen**