**Min kökshandbok Matlagning 1**

Nu fyller vi på din kökshandbok.

Förhoppningsvis har du en del recept, metoder och övriga kunskaper sparat från Branschkunskap. Hit skall du kopiera in alla dina kunskaper och sammanfattningar från Branschkunskapen kökshandbok.

Här skall du fortsätta att 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.

**Dessa maträtter skall vi koncentrera oss på i kursen Matlagning 1. Fyll på dina recept från Branschkunskap under de olika rubrikerna.**

**Tillagningsmetoder**

Fritering

Bräsering

Grytsteka

**Buljonger och såser**

**Buljonger**

Brun buljong

Fiskbuljong

**Varma såser**

Bechamel

Brunsås

Gräddsås

Veloutésåser

Bearnaise

Hollandaise

Tomatsås

**Soppor**

Purésoppa

Klar soppa

Avredd soppa

**Kalla såser**

Rhode Island

Hovmästarsås

Remouladsås

Pepparrotsgrädde

**Färs/köttFiskrätter, Panering**

Helstekt kött Herrgård/Slottsstek

Köttgryta Kalops (brynt)

Köttgryta Dillkött (kokt)

Dubbelpanerat Kycklingbröst

Köttbullar

Fiskfilé Stekt / Friterad (Panerad) / Pocherad / Ugnsbakad

Inkokt lax med hollandaise

Kall/varmrökt lax

Enkel/dubbel panerad

Fiskfärsbiffar

**Blandat**

Tre kryddor

Koka ägg

Mirepoix

**Potatis**

Klyftpotatis (ugn/friterade)

Krossad potatis

**Sallader**

Potatissallad krämig/klar

Coleslaw

Salladsbuffé

**Bakning och bakverk**

Petit choux

**Dessert**

Pannkakor

Pannacotta

**Din sammanfattning av övriga uppgifter**

Arbetsmiljö och säkerhet

Salladsbuffé

**Sammanfattningar av övriga kunskaper från Branschkunskap**

**Sammanfattning av dina reflektioner under kursen**

Matlagning 1:

Branschkunskap: