**Min kökshandbok Matlagning 2**

Nu fyller vi på din kökshandbok med ännu mer av dina recept, matlagningsmetoder, tips och tricks.

Förhoppningsvis har du en del recept, metoder och övriga kunskaper sparat från Branschkunskap och Matlagning 1 som du skall kopiera in hit.

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 2. Fyll på dina recept från Branschkunskap och Matlagning 1 under de olika rubrikerna.**

**Tillagningsmetoder**

Saltning och rimning

Inkokning

Ångkokning

Lågtempa

Sautering

Halstra

Woka

**Buljonger**

Skaldjursbuljong kokt/brynt

Kycklingbuljong

**Varma såser**

Rödvinssås

Vitvinssås

Stuvning

Löksås

Senapssås

Pepparrotssås

Skirat smör

Svampsås

Currysås

Pepparsås

**Varmrätter**

Sjömansbiff

Pepparrotskött

Rimmad oxbringa med pepparrotssås.

Ostpanerad fläskschnitzel

Stekt fläsk med raggmunk/löksås/bruna bönor

Fläsklägg med rotmos

Helstekt fläskkarré

Pulled pork

Coq au Vin

Kycklinglår

Helstekt kyckling

Wallenbergare

Kålpudding

Köttfärslimpa.

Kokt fläskkorv med rotmos/senapssås

Stekt falukorv med stuvad vitkål

Isterband med stuvad potatis.

Stekt rödspätta Meunière

Strömmingsflundra med potatismos

Laxpudding

Stekt lax med stuvad spenat

Kokt torsk med äggsås

Fiskpudding

Fisk/skaldjurssoppa

Musselsoppa

Specialsoppor

Kokta musslor

**Omeletter**

Naturella

Fyllda

Öppna

**Smörgåsar**

Skagencanapé

Löjromstoast

Club Sandwiches

Räksmörgås.

**Kalla såser**

Aioli

Örtolja

Tartarsås

Vitlökssmör

Persiljesmör

**Gryn**

Couscous

Bulgur

Matvete

Blötlagda bönor

**Potatis och tillbehör**

Pommes

Potatisgratäng

Raggmunk

Duchesse

Picklade grönsaker

Örter

**Dessert**

Mousse

Fromage

Fruktsallad

Äppelkaka

Kolasås

**Dina sammanfattningar av övriga kunskaper från Matlagning 2**

**Vilka är de klassiska och trendiga rätterna i vårt område?**

**Facktermer**

**Grundläggande om allergi- och specialkostmatlagning**

**Kunskaper om näringslära**

**Recept- och menyskrivarskola**

**Arbetsmiljö- och säkerhet**

**APL-uppgift inkl reflektion**

**Sammanfattningar av övriga kunskaper från Matlagning 1**

Flytta de hit

**Sammanfattningar av övriga kunskaper från Branschkunskap**

Flytta de hit

**Sammanfattning av dina reflektioner under kursen**

Matlagning 2:

Matlagning 1:

Branschkunskap: