**Min kökshandbok Matlagning 3**

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, Matlagning 1 och Matlagning 2 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 3. Fyll på dina recept från Branschkunskap, Matlagning 1 och Matlagning 2 under de olika rubrikerna.**

**Tillagningsmetoder**

Marinering och gravning

Rökning

Torkning

Sousvide

Mikro

På spett

Grilla på galler

**Varma såser**

Choronsås

Beurre blanc

Brynt smör

Aromsmör

**Någon gång**

Oxfilé

Råbiff

Ankbröst

Charkuterier

Alger

Hummer

Ostron

Havskräftor

Räkor

Krabba

Löjromsmousse

**Gott & blandat**

Fläskfilé

Entrecote

Ryggbiff

Nötinnanlår

Halv/helpocherade ägg

Osttallrik/bricka

Ost i mat

Stenbitsrom

**Några varmrätter**

Fisk kokt i bit

Fiskgratäng

Caesarsallad

Skaldjurssallader

**Kalla såser**

Salsa

Guacamole

Mojo rojo

Pesto

**Potatis**

Råstekt

Hasselback

Potatiskaka

Kanariska potatisar

Kroketter

**Smördeg**

Oststång

Bouchèe

Mille feuille

**Dessert**

Crème brûlée

Crème Caramel

Parfait

Sorbet

**Dina sammanfattningar av övriga kunskaper från Matlagning 3**

Arbetsmiljö och säkerhet

Utvärdering av höstens och vårens APL

Egenkontroll

Facktermer

Fysiologiska och kemiska processer

Klassiska och trendiga rätter

Köksekonomi

Recept- och menyskrivarskola

Uppläggning

**Sammanfattningar av övriga kunskaper från Matlagning 2**

Flytta de hit

**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 3:

Matlagning 2:

Matlagning 1:

Branschkunskap: