Matlaging: Middag med fisk

Lag middag med fisk og annen sjømat og lær om hvordan fisk passer i et balansert måltid.



VANSKELIGHETSGRAD
Medium

KATEGORI
Helse

TIDSBRUK
Mellom

FARGE
Grønn

Les mer på 4h.no

Beskrivelse av oppdraget

Oppdraget er del av serien om matlaging og passer godt med andre oppdrag i denne serien. Dersom du søker på oppdrag tagget med «mat», ser du alle oppdragene om matlaging.

Skal du lage flere typer retter med fisk og sjømat i prosjektet ditt? Da kan du bruke dette oppdraget som hovedoppdrag og legge inn et eget oppdrag i planen per ekstra rett.

Fisk kan deles opp i fet fisk som laks, ørret, makrell og sild og mager fisk som torsk, sei, lyr, breiflabb, rødspette, kveite og tunfisk. Annen sjømat er skalldyr som krabbe, reker, sjøkreps, hummer og muslinger. Fet fisk inneholder fettstoffer i fileten som er bra for helsen.

Helsedirektoratet anbefaler at vi spiser fisk til middag to til tre ganger i uken og at omtrent halvparten bør være fet fisk. Skalldyr og annen sjømat kan også inngå i et variert kosthold. Les med om kostrådet om fisk og sjømat under lenker.

Mye fisk og skalldyr i butikken er fanget vilt og flere arter er truet av overfisking. Bruk gjerne WWF sin sjømatguide for å velge miljøvennlig sjømat. Guiden fins under lenker.

Fremgangsmåte:

1. Bestem hva du skal lage og finn en oppskrift. Spør gjerne familie og venner eller bruk kokebøker eller digitale kilder. Kanskje har du en familieoppskrift du kan bruke?
2. Les oppskriften i forkanten. Bruker du en video-oppskrift, bør du se gjennom oppskriften først og notere ingredienser på papir. Sjekk om du har nødvendig kjøkkenutstyr. Mangler det noen, bør du kanskje finne en alternativ oppskrift.
3. Planlegg hvor mye tid du trenger for å lage din rett.
4. Sjekk om du har ingredienser, lag en handleliste og handle inn ingredienser. Husk å føre regnskap viss du er junior eller senior!

5. Vask kjøkkenbenk og hender, finn frem ingredienser og sett i gang! Bruk forkle for å beskytte klærne dine under matlaging.
6. Vask opp og rydd kjøkken etter deg.

Utstyrsliste:

- Oppskrift
- Kjøkkenutstyr etter oppskrift
- Ingredienser etter oppskrift
- Forkle
