Matlaging: Salater

Lag en frisk salat som passer godt som lunsj, forrett, tilbehør eller som fullstendig måltid.



VANSKELIGHETSGRAD
Lett

KATEGORI
Helse

TIDSBRUK
Mellom

FARGE
Gul

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 salater i prosjektet ditt? Da kan du bruke dette oppdraget som hovedoppdrag og legge inn et eget oppdrag i planen per ekstra slag salat.

Det fins ulike salatsorter, fra milde og lyse hodesalater som isbergsalat til mørkere og mer smaksrike salater med små blad, som ruccola. Ulike salater har ulike egenskaper og smaker, og er derfor ofte godt å blande. Bruk den første lenke for å lære mer om ulike typer salater.

Salatretter fins i mange varianter, fra en klassisk grønn salat som tilbehør til en mettende pastasalat for lunsj eller middag. Det fins internasjonale klassikere som cole slaw, Caesar salad, Gresk salat og salade Niçoise. Dessuten fins det spennende salater som panzanella (brødsalat), gado-gado (kokt salat med peanøttsaus) og taboulleh (urtesalat med bulgur).

En salat kan være en sunt og godt alternativ i matpakken din. Du kan godt bruke rester fra middagen dagen før, så lenge resten har vært oppbevart i kjøleskapet. Pastasalat kan godt lages på forhånd og blir bedre når den har stått i kjøleskapet for noe timer.

Fremgangsmåte:

1. Bestem hva du skal lage og finn en oppskrift. Du kan bruke lenker i oppdraget til inspirasjon eller finne andre oppskrifter. 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 salat.
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