

Matlaging: Middag med kjøtt

Lag middag med kjøtt og lær hvordan kjøtt 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 kjøttretter i prosjektet ditt? Da kan du bruke dette oppdraget som hovedoppdrag og legge inn et eget oppdrag i planen per ekstra rett.

Kjøtt kan deles opp i hvitt kjøtt, rødt kjøtt og viltkjøtt. Hvitt kjøtt er kjøtt fra fjærfe som kylling og kalkun. Rødt kjøtt er fra svin, storfe og sau og geit. Viltkjøtt er kjøtt fra ville dyr som elg, hjort eller rein. Bearbeidet kjøtt er for eksempel bacon, skinke, salami eller (speke)pølse.

Før du setter i gang er det lurt å lese kostrådet om kjøtt av Helsedirektoratet. De viktigste anbefalinger er å velge magert kjøtt og magre kjøttprodukter og å begrense mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt. Bruk lenkene til oppdraget for å lære hvordan du kan bruke kjøtt i et balansert måltid og å få tips hvordan du kan koke eller steke ulike kjøttvarianter.

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.

Utstysliste:

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