Matlaging: Suppe

Suppe fins i mange varianter over hele verden! Lag en lettvint fersk suppe eller lag den helt fra bunnen.

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

Hjemmelaget suppe er deilig, sunt og ofte lettvint å lage. Tomatsuppe, grønnsaksuppe og fiskesuppe er kjente favoritter for mange. Andre spennende supper er for eksempel gresskarsuppe, tacosuppe eller karrisuppe. Supper er supert å lage i stor porsjon og servere til familie og venner. Eller tar du med suppen din i en flaske på tur?

Dessuten kan du lage favorittsupper fra andre land, som minestrone, gazpacho, gulasj eller tom yum. Har du lyst å utfordre deg litt mer, kan du lage kraft fra bunnen og bruke den for å lage suppe. Nudelsupper som ramen eller pho er basert på velsmakende kraft og vår egen betasuppe skal lages tradisjonelt med svineknoke.

NB. Tidsbruk for dette oppdraget tar ikke hensyn til koketid for kraften.

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 suppe. Skal du lage din egen kraft, kan det være lurt å avsette hele dagen, selv om du gjør andre ting mens kraften koker.
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