

Hakkebøf med bløde løg og brun sovs

EKSEMPEL

Funktion:

Hakkebøf med bløde løg og brun sovs er en klassisk dansk ret. Retten består af stegte hakkebøffer, langsomt stegte løg og en brun sovs lavet på stegesky.

Retten serveres ofte med kartofler og bruges hér som et eksempel på, hvordan man kan opdele en arbejdsproces i klare trin.



Arbejdsproces:

1

Pil løgene og skær dem i tynde skiver.

2

Smelt smør og steg løgene ved lav varme, indtil de er bløde og gyldne.

3

Form hakkekødet til bøffer og krydr dem med salt og peber.

4

Steg hakkebøfferne på panden ved middel varme, til de er gennemstegte.

5

Tag bøffer og løg af panden og hold dem varme.

6

Tilsæt bouillon til panden og lad stegeskyen koge op.

7

Jævn sovsen, smag til og server retten.

Hakkebøf med bløde løg og brun sovs

Elevøvelse



Funktion:

Hakkebøf med bløde løg og brun sovs er: _____

Retten serveres ofte med: _____



Arbejdsproces:

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

Fermenterede grøntsager

Elevøvelse



Funktion:

Fermentering betyder _____

Det er en måde at gøre mad holdbar på – især grøntsager. Når man fermenterer, gærer grøntsagerne med deres egne mælkesyrebakterier. Mange fødevarer er fermenterede, for eksempel yoghurt, pølser, ost, kaffe og øl.



Udvælg en grøntsag og beskriv en fermenteringsproces på et blankt stykke papir. Inddel og indsæt derefter processen i 7 korte trin.

Arbejdsproces:

1

2

3

4

5

6

7



Den gode ernærings- assistent

Elevøvelse



Hvad er en ernæringsassistent uddannet til?



Hvad betegner du som en god ernæringsassistent?
Skriv ord og begreber rundt om mindmappet.

