

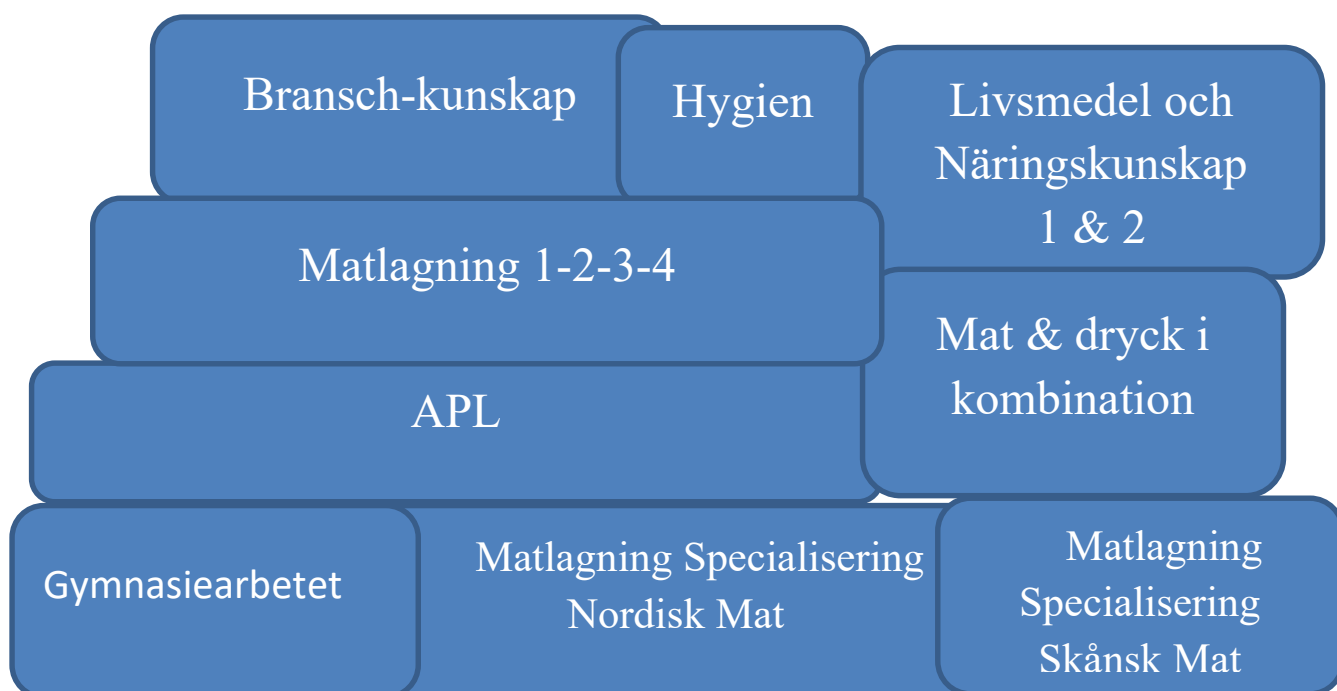


Ystad Gymnasium

# Restaurang och livsmedelsprogrammet

---

## Metodhäfte



Namn: \_\_\_\_\_

## Innehållsförteckning

<b>Grundläggande matlagningsmetoder</b>	<b>2-14</b>
<i>Ansa, skala, skära, hacka</i>	2
<i>Beredning, torka, röka, stycka , inälvor</i>	3
<i>Kokning</i>	4
<i>Panera, reda, buljong och brun sky</i>	5
<i>Stekning, råvarans innertemperatur när den är klar</i>	6
<i>Grundsåser, övriga såser och smörblandningar</i>	7
<i>Soppor, kräm, kompott och grynrätter</i>	8
<i>Färser, potatisrätter</i>	9
<i>Äggrätter, pannkaksrätter och puddingar</i>	10
<i>Kalla rätter</i>	11
<i>Bageri, choklad</i>	12
<i>Tillagning av varma och kalla specialkoster</i>	13
<b>Smak – Planering – Kalkyl</b>	<b>14-16</b>
<i>Grundsmaker, planera &amp; organisera, kalkylera, inventering, näringsberäkna, ekonomi, Arbetsmiljö</i>	14
<i>Hantering av livsmedel och maskiner. Rengöring.</i>	15
<i>Vem/ vad är maträtten uppkallad efter</i>	16
<b>Livsmedel som jag smakat och arbetat med</b>	<b>17-19</b>
<i>Frukt och bär</i>	17
<i>Grönsaker, rotfrukter</i>	18
<i>Animalier och torrvaror</i>	19
<b>Omvandlingstabell</b>	<b>20-22</b>
<i>för mjöl, gryn, socker, fett, jäst och smaksättare</i>	20
<i>för kryddor</i>	21
<i>för vegetabiliska livsmedel och ägg, gelatin, agar agar</i>	22
<b>Termer/Maskiner</b>	<b>23-24</b>

## Grundläggande matlagningsmetoder genomförs också på APL

*Ansa, skala, skära, hacka*

*Metod*

*Genomfört på*

*Årskurs 1-2-3*

*Signatur lärare*

*Vad ska du lära dig*

*Godtagbar nivå*

*Handledare*

<b>Grönsaker</b>			
Hacka		1	
Tärna			
<b>Ansa</b>			
Rotfrukter		1	
Strimla		1	
Tärna		1	
<b>Potatis</b>			
Tournera		1	
<b>Frukt</b>			
Apelsin filea		1-2	
Skala melon mfl		1-2	
Mandolin		1-2-3	
Snabbhack/ Rob Cop		1-2	
Hällde/grönsaksskärare		1-2	

## Grundläggande matlagningsmetoder genomförs också på APL

Beredning

Genomfört

Årskurs 1-2-3

Signatur lärare

Vad ska du lära dig

Godtagbar nivå

Handledare

Råvarans kvalitet			
Vad är kvalitet?		1-2-3	
Reklamera/ Svinn		3	
Rensa/ ta ur			
Filéa - rundfisk		1-2	
Filéa - plattfisk		1-2	
Stycka/ bena ur			
Fågel Tam/ Vilt		1-2	
Anka - Fasan		2-3	
Kyckling stycka/ bena ur		1	
Parera/ putsa kött		2	
Skära kött/ Tranchera		1-2-3	
Binda upp stekar/ Dressera		2	
Klassiska Biffar tex. Rydberg – Strindberg – Greta – Lindström		2	
Köttyxa/ köttsåg		2	
Stycka helt lamm grovstyckning/ anatomiskt		2	
Lever – Njure		2 - 3	
Tunga – Bräss Klav		2 - 3	
Fjälster – Crépinette		2 - 3	
Blod		2	
Röka/ spån & ört & kvist		2-3	
Torka		2-3	

## Grundläggande matlagningsmetoder genomförs också på APL

*Kokning/tillaga*

*Genomfört på*

*Årskurs 1-2-3*

*Signatur lärare*

*Vad ska du lära dig*

*Godtagbar nivå*

*Handledare*

Koka			
Kokning med lock		1-2	
Kokning utan lock		1-2	
I kokande vatten		1-2	
I kallt vatten		1-2	
Blanchera		1-2	
Pochera/ sjuda		1-2	
Inkokning		2	
Reducering		1-2	
Ångkokning		2	
Sous-Vide		2-3 och APL	

## Grundläggande matlagningsmetoder genomförs också på APL

*Panera, reda,*

*buljong och sky*

*Vad ska du lära dig*

*Genomfört på*

*Godtagbar nivå*

*Årskurs 1-2-3*

*Signatur lärare*

*Handledare*

Redningar			
À la meunière		1-2	
À L 'Anglaise		1-2	
Ostpanering		2	
Toppredning, potatismjöl		1-2	
Bottenredning, potatismjöl		1-2	
Toppredning, vetemjöl, maizena, arrowrot		1-2	
Bottenredning= Roux vetemjöl		1-2	
Torredning		1-2	
Pastaredning		1-2	
Med ägg (och grädde) Liaison		1 - 2	
Fond - Sky - Buljong			
Grönskasfond		2	
Ljusa fonder/fiskfond/ kycklingfond		2	
Brun sky och liknande		2	
Oxbuljong		2	
Skaldjusfond		1-2	
Koka skaldjur		3	
Blåmuslor		2	
Fumet		2	
Glace		2	
Coulis		1-2	

## Grundläggande matlagningsmetoder genomförs också på APL

*Stekning/ temperatur Genomfört på  
Vad ska du lära dig Godtagbar nivå*

*Årskurs 1-2-3*

*Signatur lärare  
Handledare*

Stekning i ugn		1-2	
Steka i panna, stekbord		1-2	
Bryna		1-2	
Bräcka		1	
Rista		1-2	
Grilla, halstra		1-2-3	
Pochera/ sjuda		1-2	
Steka på spett		2	
Bräsera		1	
Gratinera		1-2	
Fritera		1-2 och APL	
Nattbaka i ugn		2 och APL	
Confitera		2-3 och APL	
Röka		2-3 och APL	
Sifon/ kallt och varmt		3 och APL	
<b>Råvarans innertemperatur</b>			
Lamm vilken detalj		2-3 och APL	
Nötkött vilken detalj		2-3 och APL	
Fläskkött vilken detalj		2-3 och APL	
Fågel vilken detalj/ art		2-3 och APL	
Fisk vilken detalj/ art		2-3 och APL	
Vilt vilken detalj/ art		2-3 och APL	

## Grundläggande matlagningsmetoder genomförs också på APL

Grundsåser, övriga såser

och smörblandningar Genomfört på

Årskurs 1-2-3

Signatur lärare

Vad ska du lära dig Godtagbar nivå

Handledare

Grundsåser			
Sauce Béchamel		1–2 och APL	
Sauce velouté		1-2	
Sauce espagnole		2	
Demi glace		2	
Sauce tomate		1	
Beurre Blanc		1-2	
Hollandaise sauce		1	
Sauce béarnaise		1	
Sauce mayonnaise		1	
Nobisdressing		1	
Vinägrette		1	
Gravlaxsås, hovmästarsås		1-2	
Cumberlandsås		2	
Skarpsås		2	
Dressingar		1-2-3	
Vispat smör		2	
Kryddsmör		1–2	
Salsa		2	
Sjudna efterrättssåser			
Sabayon		1-2	
Vaniljsås		1	



## Grundläggande matlagningsmetoder genomförs också på APL

*Soppor, kräm, kompott*

*och grynrätter*

*Vad ska du lära dig*

*Genomfört på*

*Godtagbar nivå*

*Årskurs 1-2-3*

*Signatur lärare*

*Handledare*

Klara soppor	Consommé	2	
Avredda soppor			
1. Puré	Potatis/purjolök	1	
2. Crème		1	
3. Velouté		1	
4. Bisque	Skaldjur	1	
Regionala soppor	Svartsoppa	2	
	Bouillabaise	2	
	Gazpacho	2	
	Löksoppa	1	
	Ärtsoppa	2	
Efterrättssoppor		2	
Kräm		1-2	
Kompott		2	
Sylt		2	

## Grundläggande matlagningsmetoder genomförs också på APL

Färser, potatisrätter  
Vad ska du lära dig

Genomfört på  
Godtagbar nivå

Årskurs 1-2-3

Signatur Lärare  
Handledare

Köttbullar		1-2	
Köttfärslimpa		2	
Färsbiffar ex. Wallenbergare		2	
Fiskfärs/ Mousseline		2-3	
Frikadeller/ Quenell		2	
Timbaler		2	
Korv		3	
Kåldolmar		1	
Kålpudding		1	
Potatis			
Friterad potatis		1	
Råstekt potatis		1	
Gyllenhammar		2	
Pressad potatis		1	
Potatispuré		1	
Pommes duchesse	Pommes Dauphine	2	
Formad potatis		1	
Skånsk potatis		2	
Gratäng		1	
Råstuvad		1	

## Grundläggande matlagningsmetoder genomförs också på APL

*Äggrätter, pannkaksrätter*

*och puddingar*

*Genomfört på*

*Årskurs 1-2-3*

*Signatur lärare*

*Vad ska du lära dig*

*Godtagbar nivå*

*Handledare*

Fransk omelett/ Frittata/ Tortilla		1	
Pochera/förlora ägg		1-2	
Äggröra		1	
Äggstanning		1-2	
Äggakaka		2	
Confiterat ägg		3	
Sufflé			
1. Äggvitesufflé		2	
2. Sufflé på kokt smet		2	
Pasta tagliatelle / tortellini m.fl.		2	
Pannkakor, plättar		1	
Våfflor		2	
Crêpes förrätt, Crêpes Suzette		2	
Blinier		2	
Äggpudding/ Bavaroise		2	
Fromage		1	
Sorbet/ Granité		2-3	
Glass		2	
Parfait		2	
Crème brûlée, Catalana		1-2	
Crème karamell		2	
Pannacotta		2	
Mousse		1-2	

## Grundläggande matlagningsmetoder genomförs också på APL

*Kalla Köket*

*Genomfört på*

*Årskurs 1-2-3 Signatur lärare*

*Vad ska du lära dig*

*Godtagbar nivå*

*Handledare*

Sill- och strömmingsrätter		2	
Gravning		1	
Rimning		2	
Marinering/ Ceviche		2	
Sallader vanligt förekommande		1-2	
Cole- slaw			
Förrättscocktail Klassisk		1	
Ostron		2-3	
Smörgåsar		1	
Toast, Skagen m.fl.		1	
Canapé/ Snittar		1	
Landgång			
Smörgåstårta			
Sandwichs		1	
Varma smörgåsar		1	
Tapas		3	
Råbiff /Steak Tartar		2	

## Grundläggande matlagningsmetoder genomförs också på APL

*Bageri*

*Genomfört på*

*Årskurs 1-2-3*

*Signatur lärare*

*Vad ska du lära dig*

*Godtagbar nivå*

*Handledare*

Rulltårta		1	
Mjuk kaka, anslag		1	
Bakpulverbröd	Filmjölsbröd	2	
Vitt matbröd	Baguette	2	
Grovt matbröd		2	
Skållning		2	
Surdeg		2	
Vetebröd		1	
Pajdeg		1	
Mördeg		1-2	
Smördeg	Bouché/ Fleuron	1-2	
Branddeg	Profiterolle	1-2	
Choklad vit-ljus-mörk Temperera		2-3	
Tryfflar/ praliner/bakverk		2-3	
Chokladgelé		3	
Vegansk Maräng		2	
Marängmassa		1-2	
Italiensk Maräng		2-3 och APL	

## Grundläggande matlagningsmetoder genomförs också på APL

*Tillagning av varma och*

*kalla specialkost*

*Genomfört på*

*Årskurs 1-2-3*

*Signatur lärare*

*Vad ska du lära dig*

*Godtagbar nivå*

*Handledare*

Vegetariska kalla rätter t. ex		2-3 och APL	
Vegetariska varma rätter t. ex		2-3 och APL	
Diabetesrätter kalla t. ex		2-3	
Diabetesrätter varma t.ex.		2-3	
Glutenintolerans		1-2 och APL	
Laktosintolerans		1-2 och APL	
Mjölfri kost		1-2 och APL	
Näringsberäkning/ Dietist Net		1-2-3	

## Grundläggande teoretiska/ praktiska kunskaper genomförs också på APL

Grundsmaker

Genomfört på

Årskurs 1-2-3

Signatur lärare

Planera kalkylera

Godtagbar nivå

Handledare

Vad ska du lära dig

Salt		1-2-3 och APL	
Sött		1-2-3 och APL	
Syra		1-2-3 och APL	
Beska		1-2-3 och APL	
Umami		1-2-3 och APL	
Övriga smakbärare			
Kokumi och Fett		2-3	
Mat och dryck			
Kombinera mat och dryck		2-3 och APL	
Analysera smaker		2-3 och APL	
Smakerna på tungan		2-3 och APL	
Analysera aromer		2-3 och APL	
Munkänsla		2-3	
Planering			
Planera – Organisera Maträtter - Menyer		1-2-3 och APL	
Kalkylera/ Prisberäkna		1-2-3	
Hållbarhet – Miljö		1-2-3	
Gymnasiearbetet		3 och APL	
Ekonomi – påslag		2-3 – APL	
Inventering		3 - APL	
Arbetsmiljö			
Fysisk arbetsmiljö/ ergonomi/ klädkod		2-3-APL	
Psykisk arbetsmiljö		2-3-APL	

## Grundläggande matlagningsmetoder genomförs också på APL

Hantering av livsmedel och maskiner.

Rengöring.

Genomfört på

Årskurs 1-2-3

Signatur lärare

Vad ska du lära dig

Godtagbar nivå

Handledare

Egenkontroll			
Egenkontroll/ E - smiley		2-3	
HACCP. Hur – Varför?		2-3	
Provtagning/ mikrobiologisk odling		1-2	
Mottagning av varor Lagring av varor (Först ut sist in)		2-3 och APL	
Organisation av			
Förråd		1-2-3	
Kylar		1-2-3	
Frysar		1-2-3	
Skötsel/ rengöring av			
1. Lagerutrymmen		1-2-3 och APL	
2. Kylar och frysar		1-2-3 och APL	
3. Materialförråd		1-2-3 och APL	
Maskinkunskap		Genomförs i åk 1	
1. Kokgryta	9. Skärmaskin	17. Kassamaskin/ Babs terminal	
2. Stekbord	10. Kaffekokare	18. Köttkvarn	
3. Vattenbad	11. Knivslip	19. Fritöser	
4. Degblandare	12. Blender	20. Glassmaskin	
5. Hällde	13. Rationalugn	21. Paco Jet APL 2-3	
6. Pot. Skalmaskin	14. Anulexsystem	22. Vacumpack	
7. Diskmaskin	15. Knivskötsel	23. Rop Cop	
8. Salamander	16. Espressomaskin	24. Brûlebrännare	



## Grundläggande matlagningsmetoder genomförs också på APL

*Historik – Varför kallas rätten så här?*

*Metod*

*Genomfört på*

*Årskurs 1-2-3*

*Signatur lärare*

*Vad ska du lära dig*

*Godtagbar nivå*

*Handledare*

Maträtter			
Anka L'orange		Ägg Benedicte	
Bearnaise			
Biff Greta			
Biff Lindström			
Biff Rydberg			
Biff Strindberg			
Biff Stroganoff			
Brännesnuda (Skånsk)			
Crepe Suzette			
Croque-monsieur			
Hollandaise			
Hasselbackare			
Kalvfilé Oscar			
Kåldolmar			
Måître d'hôtel			
Marchand de vin			
Oxfilé Wellington			
Tournedos Rossini			
Royal			
Toast Skagen			
Sjötunga Walewska			
Wallenbergare			

- Livsmedel som jag smakat och arbetat med i skolan eller på APL

*Frukt och bär*

Livsmedel	Datum	Datum	Datum	Livsmedel	Datum	Datum	Datum
Ananas, färsk				Persika, färsk			
Konserverad				konserverad			
Apelsin				Persimon, kaki			
Aprikos färsk				Physalis			
konserverad				Pitaya			
torkad				Plommon			
Bigarråer/Körsbär				Pomelo			
Björnbär				Pomerans			
Blåbär				Päron, färsk			
Carambola				konserverad			
Cherimoya				Rambutan			
Citron				Salak			
Dadel, färsk				Sharon			
torkad				Småcitrus			
Feijoa				Sweetie			
Fikon, färsk				Tamarillo			
torkad				Tranbär			
Granatäpple				Ugli			
Grapefrukt				Vinbär, röda			
Guava				svarta			
Hallon				Vindruvor			
Hjortron				Äpple, Alice			
Japanskt päron				Katja			
Jordgubbar, färska				Discovery			
frysta				Summerred			
Kaktusfikon				Gravensteiner			
Katrinplommon				Signe Tillisch			
Kiwano				Aroma			
Kiwi				Cox orange			
Krusbär				Ingrid Marie			
Lime				Kim			
Lingon				Mutzu			
Litchi				Granny Smith			
Mango				Red Delicious			
Mangostan							
Passionsfrukt							
Melon, Cantaloupe							
Galia							
Honungs							
Nät							
Ogden							
Vatten							
Nektarin							
Papaya							
Pepino							

## Livsmedel som jag smakat och arbetat med i skolan eller på APL

### Grönsaker, rotfrukter

Livsmedel	Datum	Datum	Datum	Livsmedel	Datum	Datum	Datum
Aubergine				Paprika, gul			
Avokado				Röd ,grön			
Basilika, färsk							
Broccoli				Pepparrot			
Bönor, bondböna				Persilja, blad			
Haricotsverts				Krus			
Skär-				Persiljerot			
Vax-				Pumpa			
Chili				Rabarber			
Citrongräs				Romanesco			
Dill				Rotselleri			
Fänkål				Rädisor			
Groddar				Rättika, röd			
Gräslök				Svart			
Gurka				Vit			
Ingefära				Rödbetor			
Jordärtskocka				Sallat, ekblad			
Kronärtskocka				Endive			
Kål, vit blom-				Escaroll			
Grön/lila blom-				Frisée			
Bryssel-				Huvud			
Grön-				Isberg			
Röd-				Lollo rosso			
Vit-				Maché			
Savoy-				Roman			
Spets-				Rossi, radicchio			
Kålrabbi				Ruccola			
Kålrot				Salladskål			
Lök, gul-				Sparris, grön			
Röd-				Vit			
Silver-				Spenat			
Pärl-				Squash, zucchini			
Schalotten-				Stjälk/bladselleri			
Sylt-				Svartrot			
Sallads-				Tomat, biff-			
Purjo-				Cocktail-			
Majrova				Plommon-			
Majskolv				Soltorkade			
Minimajs				Ärter, socker-			
Morötter				Champinjoner			
Nässlor				Kantareller			
Okra				Ostronskivling			
Oliver, gröna				Portabella			
Svarta				Shiitake			
Palsternacka				Karl - Johan			

## Livsmedel som jag smakat och arbetat med i skolan eller på APL

### Animalier och torrvaror

Livsmedel	Datum	Datum	Datum	Livsmedel	Datum	Datum	Datum
<b>Fisk- och skaldjur</b>				<b>Mandel och nötter</b>			
Abborre				Sötmandel			
Gädda				Pistagemandel			
Gös				Hasselnöt			
Hälleflundra				Valnöt			
Kolja				Pekannöt			
Lake				Paranöt			
Lax				Cashewnöt			
Makrill				Pinjenöt			
Piggvar				Kokosnöt			
Regnbåge				Äkta kastanj			
Röding							
Rödspätta				<b>Baljväxter</b>			
Sej				Bönor, adzuki			
Sill, strömming				Black eye			
Sik				Bruna			
Svärdfisk				Kidney			
Torsk				Soja			
Vitling				Svarta			
Ål				Vita, små			
Havskräfta				Vita, stora			
Hummer				Linser, gröna			
Kräfta				Gula			
Räka				Röda			
Krabba				Ärter, gula			
Blåmussla				Gröna			
Pilgrims mussla				Kikärter			
Snigel, snäcka				Linser			
Bläckfisk							
King Crab				<b>Kött</b>			
<b>Fågel och vilt</b>				Fläsk			
Anka				Lamm			
Gås				Nöt			
Kalkon				Kanin			
Kyckling							
Struts				<b>Örter Färska</b>			
Duva				Körvel			
Fasan				Mynta			
Ren				Timjan			
Älg				Ramslök			
Rådjur				Älgört			
Hare				Oxalies/ harsyra			
Vildsvin				Salvia			
Hjort				Ätliga blommor			

## Omvandlingstabell för vissa livsmedel

från dl/msk till gram

Mjöl	1 dl	1 msk
Bovetemjöl	60	9
Grahamsmjöl	60	9
Havregryn	40	6
Idealmjöl	60	9
Korntmjöl	50	7
Maizena	55	8
Potatismjöl	80	12
Rågmjöl, fint	50	8
Rågmjöl, grovt	60	80
Rågsikt	60	9
Vetekli	35	5
Vetemjöl	60	9

socker	1 dl	1 msk
Farinsocker	70	10
Florsocker	60	9
Pärsocker	60	9
Sirap	140	20
Strösocker	85	12
Vaniljsocker	50	8

Jämedel	1 dl	1 msk
Bakpulver		15
Bikarbonat		15
Hjorthornsalt		12

Diverse	1 dl	1 msk
Askorbinsyra		12
Baljväxter, tork.	75	
Buljongpulver		11
Chilisås	115	17
Citronsyra		12
Gelatinpulver		9
Hasselnötter	65	10
Kaviar		15
Kokos	35	5
Korinter	55	8
Majonnäs	95	15

Gryn och flingor	1 dl	1 msk
Bovete, helt	75	11
Cornflakes	15	
Fibrex	30	4
Grahamsgryn	60	9
Hirs, skalad	80	12
Korngryn, krossade	75	10
Linfrön	65	10
Mannagryn	75	10
Matvete	75	10
Pofiber	25	4
Ris	80	12
Rågflingor	35	5
Rågkross	70	10
Vetegroddar	30	5
Vetekross	60	10

Matfett	1 dl	1 msk
Margarin, fast	100	15
Smält smör	100	15
Olja	100	15

Kaffe, te och kakao	1 dl	1 msk
Malda kaffeböner	35	5
Snabbkaffe	20	3
Kakao	40	6
Te	35	5

Övriga smaksättare	1 dl	1 msk
Mandel	65	10
Mandelspån	30	
Natriumbensoat		8
Russin	60	10
Senap	110	16
Senapspulver		6
Ströbröd	50	7
Sylt, mos	115	17
Ketchup	120	18
Tomatpuré	120	18
Valnötter	40	

## Omvandlingstabell för kryddor

*från msk till gram*

<b>Kryddor, hela, 1 msk</b>	<b>Vikt, gram</b>	<b>Styck</b>
Kryddpeppar	6	119
Vitpeppar	10	274
Kryddnejlika	3	70
Enbär	5	59
Rosépeppar	3	
Sesamfrön	9	
Vallmofrön	8	
Basilika, dragon, oregano	1	
Timjan	1	
Rosmarin	2	
<b>Kryddor, malda</b>		
Vitpeppar	8	
Grovmalen svartpeppar	6	
Paprikapulver	7	
Cayennepeppar	8	
Curry	6	
Ingefära	5	
Kanel	8	
Kardemumma	7	
Kryddnejlika	7	
Anis	5	
Fänkål	4	
Koriander	2	
<b>Diverse</b>		
Salt	19	
Kanelstång, 5 cm	2,5	
Lagerblad	4	20
Muskotnöt	5	1
<b>Gelatin</b>		
Gelatinblad	2 blad =	1 tsk gelatin pulver
Agar Agar	2 2/3 ml pulver =	2 blad gelatin

## Omvandlingstabell för vegetabiliska livsmedel och ägg

Livsmedel	Styckevikt, gram
Ananas	700-1500
Apelsin	150-200
Avokado	150
Banan	165
Citron	120
Grapefrukt	300
Kiwi	75
Mango	350
Melon, honungs-	1000-1500
Nät-	1500-2000
Vatten-	1500-2000
Nektarin	125
Papaya	350
Plommon	35
Persika	175
Päron	135-225
Småcitrus	70
Vindruva, blå	8
Grön	5
Äpple	135-200
<b>Konserverade:</b>	
Ananasskiva	45
Aprikoshalva	20
Persikohalva	45
Päronhalva	45

Livsmedel	Styckevikt, gram
Aubergine	350
Stjälkselleri	55
Fänkål	350
Gurka, slang	400
Jordärtskocka	25
Kronärtskocka	250-400
Kål-, blom	500
Bryssel-	15
Röd-	875
Sallads-	500-1500
Vit-	2000
Sommar-	1000
Kålrot	750
Lök, gul och röd	70-80
Purjo-	125
Schalotten-	30-50
Majskolv	350
Morot	75-150
Paprika	125
Palsternacka	125
Potatis, medelstor	85
Rotselleri	600
Rödbeta	65
Sallad, huvud	90-125
Isberg	300
Tomat, normalstor	65
Biff	135
Cocktail	15

1 msk hackad dill väger ca 2,5 gram
1 msk persilja väger ca 1,9 gram
1 msk gräslök väger ca 2,7 gram

Ägg, vikt i gram	Helt ägg	Vita	Gula
Extra stora	65-70	40	21
Stora	60-65	35	21
Medelstora	60	32	18
Mindre	50-55	39	16

## Termer som används i skolan eller på APL

När du har genomfört utbildningen bör du känna till dessa termer. Notera när du använt/pratat om dem.

Term	Översättning	Term	Översättning
À l'anglaise	Dubbelpanering	Julienne	Tunna strimlor
À la daube	Något i gelé	Kapun	Kastrerad tupp
À la meunière	Enkelpanering	Kroketter	Friterad panerad duchesse
À point	Mediumstekt kött 70 grader i mitten	Liaison	Äggredning
Alumettes	Tändstickspotatis	Mandolin	Rivjärn
Ansa	Skala,rensa rotsaker	Mie de pain	Ströbröd av vitt dagsgammalt formbröd
Au four	I ugn	Mignons	Små oxfiléskivor
A part	För sig själv, separat, sidan om	Mise en place	Sätta på plats, allt på sin plats
Amuse-gueule	Roa käften, mumsbitar	Markera	Märka upp ett antal tex tallrikar
Bardera	Klä in med späck	Mirepoix	2 x 2 cm rotsaker
Bavaroise	Dessertpudding, Bajersk kräm	Montera	Blanka av med smör
Blanc	Vit, ljus	Moussline	Mjäll, rätt med grädde, luftig
Beurre manié	Pastaredning	Nappera	Dra över, gjuta med t.ex. sås
Bisque	Avredd skaldjussoppa	Palett	Lång rak stekspade
Blanchera	Förvälla	Pâte à frire	Friteringsmassa
Bouchéer	Små runda smördegsbakelser	Parera	Putsa bort senor
Bouquet garni	Kryddbukett	Parmentier	Förknippas med potatis
Brandade	Fransk potatisrätt med fisk, vitlök	Pâte à choux	Bakverk av branddeg
Brunoise	1 x 1 mm tärningar	Plateau	Panna med tjock botten och hög kant
Brässera	Steka i fuktig värme	Pochera	Sakta koka
Carcasse	Skrov, skelett	Potages	Soppor
Cocotte	Liten rund porslinsform	Poulard	Gödhöna
Concassé	Tomatkompott	Quenelles	Fiskbullar



Consommé	Klarad buljongsuppa	Reducera	Koka ihop, koka ner
Coulis	Smakextrakt	Repa	Plocka blad från stjälken på örter
Court boullion	Inkokningslage	Rôti	Steka
Crepinette	Maghinna	Roux	Bottenredning
Chef de cuisine	Kökschef	Rista	Steka utan fett
Croûton	Stekt, friterad brödbit	Sabayon	Vinskumsås
Deglacera	Koka ur smakämnen ur stekpannan	Salpicon	Små tärningar
Degraissera	Avfetta ytan på en fond, sky	Saucera	Slå sås runt på tallrik
Dressera	Binda upp något	Sauteuse	Rundbottnad kastrull med höga kanter
Fleurons	Smördegshalvmåne	Skira	Dela t.ex. ägg, vita och gula för sig
Frappera	Kyla ner i is	Späckad lök	Lök med nejlika och lagerblad
Frikassé	Gryta baserad på ljus sås	Späcka	Fylla något
Fumé	Doft, rök	Skålla	Hastigt koka för att ta bort skal av mandel & tomat.
Fumet	Kraftigt nerkokt, reducerad fiskfond,	Sous - vide	Souse=under vide=vakum Tillaga en råvara vakuumpackning
Gaufrettes	Våfflad /rutmönstrad potatis, använd mandolin	Suzette	Flamerade crêpe med apelsin
Glace	Extrakt av sky	Jus	Sky, saft
Gatrom	Kunnig person inom mat och dryck	Tournera	Forma, skala
Gastronomi	Läran om matlagning och dryck	Tranchera	Skära upp
Gourmet	Finsmakare	Velouté	Avredd buljong
Gourmand	Frossare	Parera	Putsa bort hinnor, fett och linande
Ganache	Choklad/grädde/smör Chokladtryffelmassa	Pate á frire	Frityrsmet
Galette	Enkel kaka/ bakverk	Valsning	Städa undan
Ratatouille	Sydfransk grönsaksröra	Tore Wretman	Påverkat svenska gastronomi, Hovtraktör, Skapade Riche, Operakällaren och Gastronomiska akademien

