

## Rapport fra tredje kokkekurs 2022

De ansvarlige møtes ca. 30 min før selve kurset, og setter utover det vi skal benytte av utstyr og ingrediensene.

Vi skal lage tre retter panert laks med søtpotet fries og babygulrot, kylling wok med ris og et ostesmørbrød dyppet i egg.

Vi begynner med å dele ut forklær til de kokkene som ikke har fått tidligere og oppskriftene står fremme på benkene. Kokken Thor forteller litt om seg selv før vi startet med kokkekurset.



Ungdommen begynner med å knuse 7-8 ss cornflakes i en pose med en liten kjele. Kokken heller opp mel, salt og pepper i en dyp tallerken og ungdommen blander dette. Så knekkes et egg i en bolle og egget piskes sammen med en visp.

Ungdommen har fisken oppi melblandingen for å få egget til å feste seg, så i egget for å få paneringen til å feste seg deretter i selve paneringen av cornflakes.

Fisken legges i en aluminiums form på den ene siden og vi har oppi en halv pose med søtpotet fries på andre siden.

Ungdommen setter ovnen på 200 grader og varmluft, men venter med å sette inn fisken.

Ungdommen kutter 2 kyllingfileter i strimler på tvers av kylling fibre og har de i en bolle, har olje og grillkrydder over og blander godt med en skje.

Ungdommen har vann i 2 kjeler og setter de på kok, når vannet koker har man 1 pose ris (kokes i 13 min) eller en pakke nudler (kokes i 3 min) i den ene kjelen og babygulrot i den andre som bare skal ha et oppkok. Samtidig settes fisken i ovnen og den skal stå inne i ca. 15 min.



Stekepannen settes på platen og, man skrur på middels varme. Stek kyllingen til den er gjennomstekt, skyll bollen å ha kyllingen tilbake der.

Ungdommen har i en 1/2 pose wok blanding og steker den til den er litt brun og ferdig, ungdommen har så kyllingen tilbake i stekepannen de helder over valgt wok saus og lar det steke til alt er varmt.



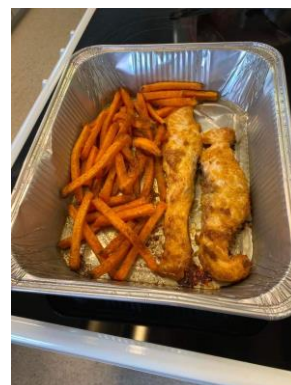
Kokken hjelper til med å tømme av vannet på risen / nudlene og babygulroten og vi skrur av platene og stekeovnen.

Så var det tid for å smake på det vi har laget, først ute er kylling wok, dette falt nok i smak da det ble stille i rommet vi spiste i.

Når kylling woken var spist opp går alle ut og hentet seg en porsjon med laks som kokken hadde tatt ut av ovnen, søtpotetfries og gulrot.



Når alle hadde spist opp ble kokken enig med ungdommen at ledsagerne kunne vaske opp og ungdommen lager seg et ostesmørbrød.



Hver ungdom tar 2 skiver brød, så smører man på ketsjup eller sennep på den ene skiven. Man legger på 2 skiver med ost så to skiver skinke og igjen to skiver med ost til sist har man den siste brødskenen på toppen.

Ungdommen knekker et egg i en bolle og visper det sammen, man har ostesmørbrødet oppe i egget på begge sider før man har det i en stekepanne med litt olje i.

Ostesmørbrødet stekes på begge sider til det er gyllent og osten har smeltet. Man skjærer fra hjørne til hjørne for å få den klassiske ostesmørbrød fasongen.

Nå måtte ledsagerne fortsette å vaske opp da det har blitt mer oppvask.

Når kurset var ferdig fikk ungdommene med seg ingrediensene og oppskriftene, slik at de kunne lage dette en gang til hjemme.