



Matlagingsoppgave



I denne oppgaven skal patruljen vise at de kan gjennomføre et ernæringsriktig, trivelig og delikat middagsmåltid. Med ernæringsriktig mener vi at hovedretten skal inneholde 1/3 med grønnsaker, 1/3 med poteter, ris, pasta el. og 1/3 fisk.

Patruljene får utdelt 3 hovedingredienser som skal benyttes i tre retter.

Disse er som følger: 1. Forrett - **egg (0,5 egg pr speider)**

2. Hovedrett – **Makrell (1 fisk til 2 speidere)**

3. Dessert – **Jordbær (1-2 kurver jordbær pr patrulje)**

Patruljen skal selv planlegge rettene i middagsmåltidet og ta med seg det de trenger til NM. Det blir ikke utdelt noen andre ingredienser til patruljene i denne oppgaven.

Ingredienser som skal benyttes til middagsmåltidet skal oppbevares på patruljeområdet fra ankomst. Har noen av speiderne allergi, må gruppen selv ta med alternativ mat til disse speiderne slik at alle i gruppen kan nyte et godt tre retters måltid.

Rensing og filtrering av makrell gjøres på samme måte som ved rensing av ørret, som er vist lengre nede i oppgaven.

Patruljen skal lage et godt måltid med tre retter, av de råvarene som dere får utdelt og av råvarer som patruljen har med selv. Det er viktig at patruljen vektlegger: planlegging av måltidet og rettene, hygiene, ernæring, ryddighet.

Patruljen har 2,5 timer til disposisjon. Dette inkluderer opprydding og oppvask. Måltidet skal spises sammen, og tiden rundt «matbordet» skal vare i minst 20 min.

Når patruljen er klar til å spise må dommerne tilkalles.

Dommer er sjef om det er tvil om reglene. Hoveddommer sitter i sekretariatet. Dommerne skal ta bilde av hver rett som patruljen lager.

Juks medfører null poeng på matoppgaven i sin helhet.

Utstyr: Gass eller parafinbrenner max 450 gram, kun 3 brennere pr patrulje (av sikkerhetsmessige årsaker vil rødspritapparat ikke godkjennes). Fiskekniv og skjærebrett til rensing og filetering av fisk. Alt annet av kjøkkenutstyr og mat tilpasset rettene som skal tilberedes må patruljen selv ta ansvar for å ta med.

Bedømming av oppgaven: Oppgaven blir bedømt av dommere som er tildelt patrulje og som befinner seg ved deres område. Når oppgaven er avsluttet skal poengskjema gjennomgås og signeres av dommerne og patruljefører/assistent.



Matlagingsoppgave

Tid patruljen har til disposisjon:
To timer og 30 minutter.

Rens en ørred



Når fangsten er landet....



Skal du bruke en kniv og eventuelt en meget stiv børste eller en grydesvamp.



Skrup eventuelt slim og skæl af med børsten eller grydesvampen og skyl fisken godt.



Stik forsigtigt kniven ind ved tarmåbningen og skær fremefter. Pas på at kniven ikke går for dybt ind i fisken, da den så kan skade indvolde. Hvis galdeblæren brister, kan kødet få en dårlig smag!!



Stands snittet lige før de forreste finner.



Stik fingrene ind foran gællerne og løsn dem. Man kan bruge kniven, men man kan nemt trække dem fra med fingrene.



Når gællerne er løsnet ser det således ud.



Tving nu en finger igennem spiserøret fra bugsiden og ud gennem gællerne.



Tag nu godt fat i fiskens hoved med den anden hånd og træk roligt gæller og indvolde ud. Et trekantet stykke af hver side med de 2 forreste finner følger med.



Rids igennem hinden ved rygsøjlen så blodet fritlægges.



Skyl blod, slim og hinderester ud af fisken.



Så er den ren og pæn.



Det færdige resultat...



NORGES
SPEJDERFORBUND

Matlagingsoppgave



Filetering af ørred



Læg fisken med ryggen ind mod dig selv. Skær ned gennem siden til kniven rammer rygsøjlen. Pas på ikke at skære igennem den.



Vrid kniven så den ligger på langs med fisken. Skær igennem kød og ribben langs med rygsøjlen i hele fiskens længde. Det gøres lettest i små kontante ryk.



Den friskårede filet.



Vend fisken om og brug hovedet som modhold på kanten af skærebrættet, når den anden side skal fileteres.



Gentag processen, nu blot fra bugsiden.



Brug hånden til at støtte fisken. Det kan godt drille lidt de første gange... Skær så vidt muligt oven over finnerne. -Så slipper du for at skal skære det fra senere.



Resten af fisken kasseres.



Rens fileterne for finnerester hvis der nogle.



Skær ribbenene fra ved at skære lidt opad, når kniven er kommet under dem.



Ribben og senehinde fjernes i så tyndt et lag som muligt.



Sådan!!



Skær nu fileten ren med et kontant snit, så finner og senekant bortfalder.



Træk nu de sidste ben ud med en pean eller en tang. De er lette at mærke hvis man fører sine fingre hen over fileten, fra hovedenden af. Det kan godt være lettere at trække dem ud når fileten har været frosset.



ELLER ALTERNATIVT: Hvis man ønsker en helt benfri filet på en let måde, kan man ganske enkelt skære dem væk ved at lægge 2 snit, et på hver side af dem. Benene peger lidt op mod ryggsiden, så skær lidt skråt for at minimere spildet.



Når snittene forsigtigt når helt ned til skindet, er det let at løsne kødstrimlen med benene, med en finger.



Det færdige resultat.



Hvis fileterne skal fryses ned, er det bedst at folde dem sammen som vist. -Så revner kødet ikke når man retter fileten ud, hvis den ikke er helt optøet.



En klar fordel ved at filetere fisken, er at den ikke fylder så meget i fryseren, som en hel fisk.