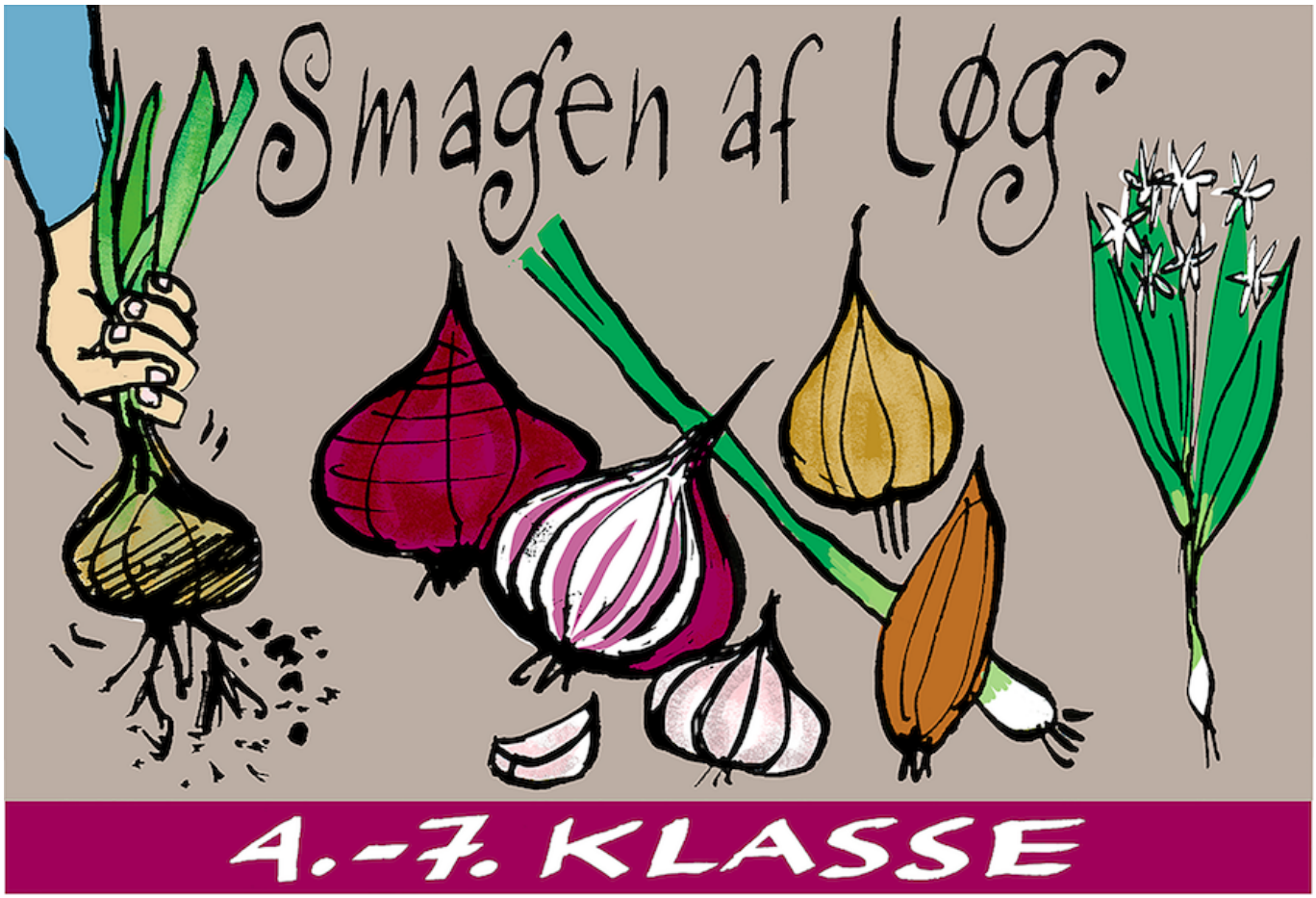
Så skal der laves mad med løg

Forfattere: Martha Freja Andreassen, Rasmus Petersen
Redaktør: Cathrine Terkelsen
Info: Undervisningsforløbet er udviklet af Martha Freja Andreassen & Rasmus Petersen, lærerstuderende fra University College Copenhagen – Carlsberg. Forfatterne har undervejs sparret og samarbejdet med Majbritt Pless, Mathias Skovmand-Larsen og Peter Brodersen.
Faglige temaer: Råvarekendskab, Løg, Sæt ord på smagen, Tekstur, De fem grundsmage
Kompetenceområder: Fødevarebevidsthed, Madlavning



Introduktion:
Eleverne skal tilberede forskellige retter med løg ud fra opskrifter og undersøge forskellige madlavningsmetoders betydning for smagen.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

1	Fælles: Eleverne introduceres til opskrifterne. • (kopiark 1) Løgringe • (kopiark 2) Hvidløgssmør • (kopiark 3) Rösti med løg • (kopiark 4) Syltede rødløg • (kopiark 5) Pizza Bianca med løg • (kopiark 6) Løgsuppe I nogle af opskrifterne er løgene rå, nogle er bagte og nogle er stegte. Eleverne skal undersøge, hvilken betydning dette får for løgenes smag og tekstur.
2	Inddel eleverne i grupper og fordel opskrifterne.
3	Bed eleverne om at gennemgå opskrifterne.
4	Eleverne tilbereder retterne og forbereder sig på en kort præsentation af retterne for klassen.
5	Arranger en fælles smagning og præsentation af retterne. Tal om de forskellige madlavningsmetoder og deres betydning for smagsforskellen.
6	Oprydning.

Forberedelser

Udprint de 6 forskellige opskrifter.

Indkøb ingredienser til opskrifterne.

Læringsmål

- *At du ud fra opskrifter tilbereder velsmagende retter med løg*
- *At du kan beskrive ændringer i smag og tekstur og komme med bud på, hvordan de enkelte grundmetoder og tilberedninger påvirker løgets smag i retten.*
- *At du kan præsentere forskellige retter med løg*

- *At du opnår kendskab til forskellige løgs anvendelsesmuligheder i madlavning*

Og fra Fælles Mål sigtes mod i hvert fald følgende færdigheds- og vidensmål:

Fra kompetenceområdet Fødevarebevidsthed:

- Eleven kan redegøre for almindelige råvarers smag og anvendelse
- Eleven har viden om råvaregruppers smag og anvendelse

Fra kompetenceområdet Madlavning:

- Eleven kan lave mad under hensynstagen til tilberedningsformers påvirkning af smag og tekstur.
- Eleven kan skelne mellem forskellige grundsmage, konsistenser og aromaer
- Eleven har viden om grundsmage, konsistenser og aromaer

Kopiark

Kopiark:
Løgringe.pdf
Hvidløgssmør.pdf
Rösti med løg.pdf
Hurtigsyltede rødløg.pdf
Pizza bianco med løg og rosmarin.pdf
Løgsuppe.pdf

Løgringe

Forfattere:
Martha Freja Andreassen & Rasmus Petersen

Introduktion:
En skøn lille sprød sag, der serveres som tilbehør eller som snack.





Ingredienser:

2 løg
2 dl. hvedemel
1 tsk. bagepulver
1 tsk. salt
1 æg
2 dl. mælk
2 dl. pankorasp eller almindeligt rasp
½ l. fritureolie

Fremgangsmåde:

1. Pil skallen af løgene.
2. Skær løgene i ringe (1 cm. tykke) og del ringene fra hinanden.
3. Bland i en skål: mel, bagepulver og salt.
4. Vend løgringene i melblandingen, til de er dækket med mel.
5. Pisk æg og mælk i melblandingen, så den bliver en flydende dej.
6. Vend løgringene i 'dejen'.
7. Vend løgringene i raspen, til de er dækket.
8. Varm olien op til 185 grader.
9. Friturestеg løgringene sprøde i olie, til de har fået en brun overflade.
10. Tag løgringene og afdryp på køkkenrulle, før de serveres.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Hvidløgssmør

Forfattere:
Martha Freja Andreassen & Rasmus Petersen

Introduktion:
Vidste du godt, at hvidløgssmør er verdens nemmeste ting at lave? Lidt urter gør kun smørret mere interessant og er fantastisk til brød, kød og grøntsager!





Ingredienser:

100 g. smør (det skal være lidt blødt)
1 fed hvidløg
Lidt salt og peber
Urter (rosmarin, timian eller salvie)

Fremgangsmåde:

1. Pil hvidløgsfeddet
2. Skær hvidløget og urterne *meget* fint
3. Tilsæt salt og peber
4. Bland det godt sammen med smørret

Nyd smørret med et lækkert, nybagt brød!

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Røsti med løg

Forfattere:
Martha Freja Andreassen & Rasmus Petersen

Introduktion:
Røsti serveres på alle tidspunkter af døgnet. Morgenmad, mellemmåltid, frokost... Røsti er smart at lave, når man har for mange kartofler og løg i grøntsagsskuffen.





Ingredienser:

2 bagekartofler/4 almindelige kartofler
1 kvist timian
1 løg
1 æg
2 spsk. mel
1 fed hvidløg
2 tsk. salt
1 tsk. peber
1 spsk. olivenolie og 25 g. smør til stegning

Fremgangsmåde:

1. Skræl kartoflerne og riv dem på den grove side af rivejernet.
2. Pres saften ud og kom kartoflerne i en skål.
3. Pil skallen af løget.
4. Skær løget i tynde skiver.
5. Hak hvidløget og timian fint.
6. Bland i en skål: løg, hvidløg, timian, kartofler, æg, hvedemel, salt og peber.
7. Varm olivenolie og smør op på en pande.
8. Form kartoffelmassen til små røstier.
9. Steg røstierne gyldne på begge sider.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Hurtigsyltede rødløg

Forfattere:
Martha Freja Andreassen & Rasmus Petersen

Introduktion:
Denne lille, syltede sag er perfekt til frokostbordet, på en postej eller som tilbehør til forskellige aftenretter.





Ingredienser:

- 2 Rødløg
- 1 dl. eddike
- 0,5 dl. lys rørsukker
- 1 tsk. salt
- Eventuelt tilsæt 2 spsk. frisk koriander

Fremgangsmåde:

1. Pil skallen af løgene.
2. Skær løgene i helt tynde både (1/4 cm.) og læg dem i en skål.
3. Kog eddiken op med sukker og salt, indtil sukker og salt er opløst.
4. Hæld den varme lage over løgene og lad løgene ligge i 20-30 min. Herefter hældes væsken fra løgene.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Pizza bianca med løg og rosmarin

Forfattere:
Martha Freja Andreassen & Rasmus Petersen





Ingredienser til to pizzaer:

3 dl. lunt vand
5 g. gær
150 g. durummel
350 g. hvedemel *(gerne den italienske Tipo 00)*
3 blandede røde og hvide løg
2 spsk. olivenolie
1 tsk. salt
2 forårsløg
200 g. mascarpone
Rosmarin og hvidløg

Fremgangsmåde:

1. Varm vandet op i en lille gryde, til det er lunt.
2. Smuldr gæren i det lune vand.
3. Tilsæt durummel, olivenolie og salt, og rør godt rundt.
4. Tilsæt hvedemel og ælt dejen godt igennem. Sæt den herefter til hævning et lunt sted i 1 time.
5. Tænd ovnen på 250 grader varmluft og sæt en ovnplade ind.
6. Pil skallerne af de røde og hvide løg og rens forårsløgene grundigt.
7. Snit de røde og hvide løg samt forårsløg i tynde ringe og stave.
8. Snit hvidløg fint og skyl rosmarinen
9. Drys lidt mel ud på bordet.
10. Del dejen i to og rul dem hver især tyndt ud på meldrysset bord med en rulle.
11. Smør mascarpone på, og fordel de forskellige løg, rosmarin og lidt salt på pizzaen.
12. Tag den meget varme plade ud og påfør pizzaen roligt.
13. Bag i 10-13 min. til bunden er sprød og gylden.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Løgsuppe (4 personer)

Forfattere:
Martha Freja Andreassen & Rasmus Petersen

Introduktion:
Løgsuppen er en fransk sag. Masser af smag, krydder og næring. Den varme, dampende suppe passer rigtig godt til en kold regnvejrsdag.





Ingredienser:

5 store løg
2 fed hvidløg
10 g. smør
8 kviste timian
Lidt havsalt og friskkværnet peber
1½ liter hønsefond
2 spsk. æblecidereddike

Fremgangsmåde:

1. Pil skallerne af løg og hvidløg.
2. Halver løgene og skær dem i tynde skiver.
3. Smelt smørret i en stor gryde og kom løg, hele hvidløg og timiankviste heri.
4. Lad løgene brune stille og roligt, indtil de begynder at karamellisere og tage lidt farve.
5. Tilsæt hønsefond og lad suppen koge i mindst 20 min. på lavt blus (gerne længere!).
6. Smag suppen til med salt, peber og æblecidereddike.

Spis suppen rygende varm med lune, grillede brød til.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv