

Udarbejd jeres egen opskrift

VIGTIGT: I skal uarbejde opskriften, så den passer til, hvor mange I er i gruppen. Aflever elevarket til jeres lærer, når I er færdige.

Her er nogle gode hjemmesider, som I kan bruge til at søge inspiration og idéer til jeres egen opskrift - brug f.eks. 10-15 min. til at søge efter idéer, inden I går i gang.

www.2gangeomugen.dk

www.saeson.dk

www.mitkokkeri.dk

Hvordan skal jeres ret opbygges?	Jeres forslag
1) Hvad kunne passe godt til en halvfed fisk?	
2) Hvilke frugter og grøntsager vil I bruge til retten? (Se råvarelisten på næste side)	
3) Hvordan får I forskellige farver med?	
4) Hvordan får I de fem grundsmage med? (Se tilsmagnings- og råvarelisten på næste side)	

Fisk

Økologisk
ørred



Råvarer du kan vælge

- Rosenkål
- Rødkål
- Rødbeder
- Jordskokker
- Gulerødder
- Kartofler
- Løg
- Hvidløg
- Timian
- Persille
- Brøndkarse
- Æble



Tilsmagning

- Citron
- Honning
- Soya
- Salt
- Peber



Øvrige
 Olie, smør, fløde, solsikke-
 kerner, krydderier