

## Forsøg- hvordan kan man tilberede en rødspætte?

### Formål:

Formålet med dette forsøg er at få sammenlignelige erfaringer med forskellige tilberedningsmetoder på den samme fisk. Alle erfaringer skal derfor noteres i skemaet nedenfor. Ved eksempelvis at arbejde mere metodisk med forskellige typer af tilberedning i vand eller fedt, vil I erfare, hvordan temperatur og tid påvirker fiskens tekstur og smag.

Det er selvfølgelig ambitionen at tilberede fisken, så I får det bedst mulige resultat, men skulle resultatet blive forfejlet, er det også nyttig erfaring. Husk at notere både positive og negative erfaringer i skemaet.

### I: Tilberedning i vand eller i fedtstof:

Tag et passende antal rødspætter, der er nogenlunde ens i størrelsen. Det er vigtigt, at stykkerne er ca. lige store så sammenligningsgrundlaget bliver så ens som muligt.

Tilbered fiskene, efter bedste evne, ved de 4 nedenstående metoder. Noter løbende i din erfaring i tilhørende skema.

- Dampning i ovn ved 85 grader - på tre måder- med skind, uden skind og et stykke med ben.
- Pochering i vand - lige under kogepunkt - på tre måder- med skind, uden skind og et stykke med ben.
- Kogning i vand - lige over kogepunkt- - på tre måder- med skind, uden skind og et stykke med ben.
- Confitering i olie ved 80 grader- - på tre måder- med skind, uden skind og et stykke med ben.

Når I har tilberedt fisken og noteret jeres erfaring i skemaet, kan I prøve at skrue op eller ned for temperatur og tid og notere hvilken effekt det har på fisken.

Øvelsen er mest lærerig, når I har lavet samme øvelse med andre fisk og kan sætte skemaer og erfaringer op overfor hinanden.

FISKEART	TILBEREDNING: METODE	TILBEREDNING: TID/VÆGT/TEMP.	RESULTAT: TEKSTUR	RESULTAT: SMAG	NOTER
Rødspætte	Dampning i ovn	Temp. Vægt Tid	Med skind Uden skind Med ben	Med skind Uden skind Med ben	
Rødspætte	Pochering i vand	Temp. Vægt Tid	Med skind Uden skind Med ben	Med skind Uden skind Med ben	
Rødspætte	Kogning i vand	Temp. Vægt Tid	Med skind Uden skind Med ben	Med skind Uden skind Med ben	
Rødspætte	Confitering	Temp. Vægt Tid	Med skind Uden skind Med ben	Med skind Uden skind Med ben	

**Refleksion efter I har afprøvet de forskellige tilberedningsmetoder.**

Hvilken tilberedningsmetode fungerer bedst til rødspætten? - Og hvorfor?

Hvilken betydning havde det at tilberede med og uden skind?

Hvilken betydning havde det at tilberede på ben eller i filet?

Hvad betyder valg af temperatur og tilberedningstid for fiskens smag og tekstur?