

# Mad kund skab

Undervisningsforløb  
om æg



ROSKILDE  
KOMMUNE

# Lærervejledning

## Introduktion

I dette forløb skal eleverne arbejde med æg og æggets mange forskellige anvendelsesmuligheder. Undervejs skal eleverne stifte bekendtskab med nogle af de tekniske begreber, der kan være relevante, når man skal forstå de grundlæggende processer i forbindelse med tilberedning af æg. Forløbet kan med fordel placeres, efter eleverne har haft madkundskab i noget tid, så de er relativt selvkørende i køkkenet.

## Overordnet om materialet

Materialet er opbygget med en intention om at gøre det meget lettilgængeligt, så det kræver et minimum at forberede sig. Indledningsvis er der en gennemgang af indholdet i de enkelte undervisningsgange, og hvordan man kan organisere det. Derudover er der inkluderet et teori afsnit til læreren, der kort berører nogle af de centrale begreber, som man kan konsultere efter behov. Endelig er der udarbejdet en række Kopiark, der skal kopieres og udleveres til eleverne undervejs i forløbet. Kopiarkene rummer forskellige opgaver og opskrifter. Forløbet indeholder ligeledes to videoer, som understøtter undervisningens indhold.

## Materialet er bygget op omkring to forløb:

1. Undersøg et æg (2 lektioner)
2. Ægs madtekniske egenskaber (2 lektioner)

Der er en del små opgaver, og det kan derfor være nødvendigt at holde en rimelig stram tidsstyring. Man kan evt. benytte sig af et ur, der er synligt for eleverne. Det kan både være en hjælp for underviseren og virke motiverende for eleverne at skulle holde sig inden for en tidsramme.

Forløbene tager udgangspunkt i madkundskabs kompetencemål. Det kan være en god idé at hæn-ge læringsmålene op i faglokalet, så de er synlige for eleverne, og man løbende kan vende tilbage dem. Derfor indeholder dette materiale også et Kopiark med læringsmålene, der er klar til at printe og hæn-ge op.

Materialet er udarbejdet i samarbejde mellem Rasmus Dalsgaard, fagkonsulent (Madkulturen), Jakob Ørstrup, kok og Charlotte Bach Laurents, specialkonsulent (Roskilde Kommune) samt madkundskabslærere fra Roskilde Kommune.

Til materialet er der trukket på følgende litteratur:

- McGee on Food and Cooking, Harold McGee, Hodder & Stoughton, 2004
- Fødevarer og kvalitet – råvarer og forarbejdning, Lise Justesen, Ulla Uebel og Karin Østergaard (red.), Nyt Teknisk Forlag, 2010
- The Food Lab, J. Kenji López-Alt, Norton, 2015
- Madkundskab, Helle Brønnum Carlsen og Annelise Terndrup Pedersen, Akademisk Forlag, 2014

# Kompetencemål for madkundskab

I dette forløb arbejdes der med følgende kompetencemål:

Kompetencemål	Færdigheds- og vidensmål	Læringsmål	Tegn på læring
<b>Fødevarer-bevidsthed</b> Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed.	<b>Grundmetoder og madteknik - Fase 1</b> Eleven kan lave mad ud fra enkle grundmetoder og teknikker.  Eleven har viden om grundmetoder og teknikker i madlavning.	I kan gøre rede for et ægs opbygning.  I kender til ægs madtekniske egenskaber.  I kan forklare begreberne denaturering, koagulering og emulsion.	Eleverne kan vise på en tegning, hvordan ægget er opbygget.  Eleverne kan give eksempler på retter, hvor man kan bruge æg og hvilken funktion ægget har.  Eleverne kan forklare begreberne denaturering, koagulering og emulsion i sammenhæng med æg.  Eleverne lykkes med at fremstille forskellige retter, hvori æg spiller en vigtig rolle.
<b>Madlavning</b> Eleven kan anvende madlavningsteknikker og omsætte idéer i madlavningen.	<b>Råvarekendskab - Fase 2</b> Eleven kan tage hensyn til råvarers fysisk-kemiske egenskaber.  Eleven har viden om råvaregrupperes fysisk-kemiske egenskaber.	I kan anvende æg til at fremstille forskellige retter.	

## FORLØB 1 - UNDERSØG ET ÆG

VARIGHED  
2 x 45 MIN.

### Særlige materialer

- Diverse råvarer, jvf. opskrifter

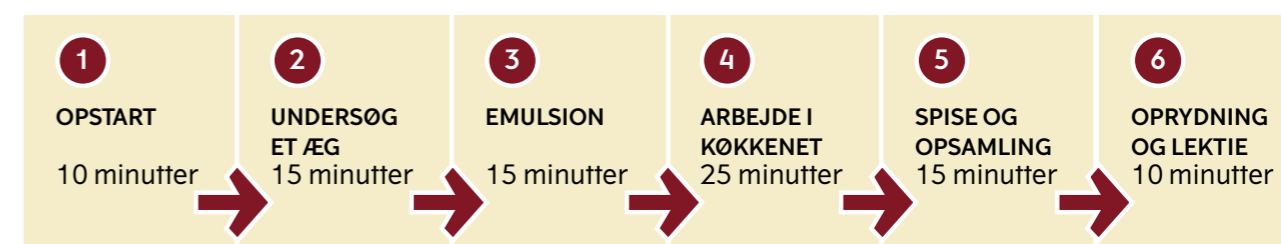
### Kopiark

- Kopiark 1 - Læringsmål
- Kopiark 2 - Undersøg et æg
- Kopiark 3 - Æggets opbygning
- Kopiark 4 - Opskrift: Mayonnaise
- Kopiark 5 - Opskrift: Æggesalat
- Kopiark 6 - Protein, denaturering og koagulering

### VIDEO 1: Denaturering og koagulering

- <https://youtu.be/94zdiWk4mnM>

### Undervisningens opbygning



1

#### OPSTART - 10 minutter

1. Start med at skrive dagens program op på tavlen og gennemgå det med eleverne:

- Læringsmål
- Undersøg et æg
- Emulsion
- Arbejde i køkkenet, mayonnaise og æggesalat
- Spise
- Opsamling, oprydning
- Lektie

2. For at aktivere elevernes kendskab til æg, lægges der ud med tre spørgsmål, der gennemgås i klassen. Uddyb gerne elevernes svar. Se evt. Teori.

- Hvad er et æg?
- Hvilke dyr lægger æg?
- Hvilke æg spiser vi?

3. Gennemgå kort læringsmålene og hæng dem op i klassen. (Kopiark 1).

2

**UNDERSØG ET ÆG** - 15 minutter

1. Inddel eleverne i grupper af to-tre. Udlever Kopiark 2. Eleverne skal nu undersøge et æg og får 5 minutter til at beskrive, hvad et æg består af med egne ord.
2. Udlever Kopiark 3. Gennemgå elevernes beskrivelser og sæt de korrekte navne på. Her kan man også kort komme ind på, hvilken funktion de enkelte dele har. Se evt. Teori. Eleverne skriver ind i deres eget skema. Skemaet skal gemmes, og der vendes løbende tilbage til skemaet, indtil det er udfyldt.
3. I forbindelse med æggeskallen kan man også udpege den lille luftlomme i den ene ende af skallen, og forklare, hvordan den langsomt udvider sig jo ældre ægget bliver, fordi der optages luft igennem skallen. Derfor kan man også se, hvor gammelt ægget er ved at lægge det i vand. Som vist på illustrationen på Kopiark 3.
4. Spørg eleverne om hvilket æg på billederne der er friskt, lidt gammelt og gammelt. Eleverne udfylder på strengen under glassene.

3

**EMULSION** - 15 minutter

1. Gennemgå på tavlen, hvordan ægget kan bruges til at skabe en stabil emulsion. Se evt. Teori.

4

**ARBEJDE I KØKKENET** - 25 minutter

1. Udlever Kopiark 4 og 5.
2. Eleverne skal nu lave mayonnaise og koge æg og bruge de to dele til at lave en æggesalat.

5

**SPISE OG OPSAMLING** - 15 minutter

1. Mens der spises, kan I drøfte følgende:
  - Var det svært at lave mayonnaise?
  - Vidste I godt, hvilke ingredienser der er i mayonnaise, eller var der noget, der overraskede jer?
  - Smagte den hjemmelavede mayonnaise magen til købe-mayonnaise?

6

**OPRYDNING OG LEKTIE** - 10 minutter

1. Eleverne rydder op og vasker op.
2. **Lektie:** Efter oprydning udleveres Kopiark 6, som eleverne skal læse som lektie til næste gang. Fortæl dem, at der i bunden af kopiarket er et link til en kort video, der hører med til lektien.

**FORLØB 2 - ÆGS MADTEKNISKE EGENSKABER**VARIGHED  
2 x 45 MIN.**Særlige materialer**

- Diverse råvarer, jvf. opskrifter

**VIDEO 2:** Ægs madtekniske egenskaber

- ▶ <https://youtu.be/Xf3tI0hMM2Q>

**Kopiark**

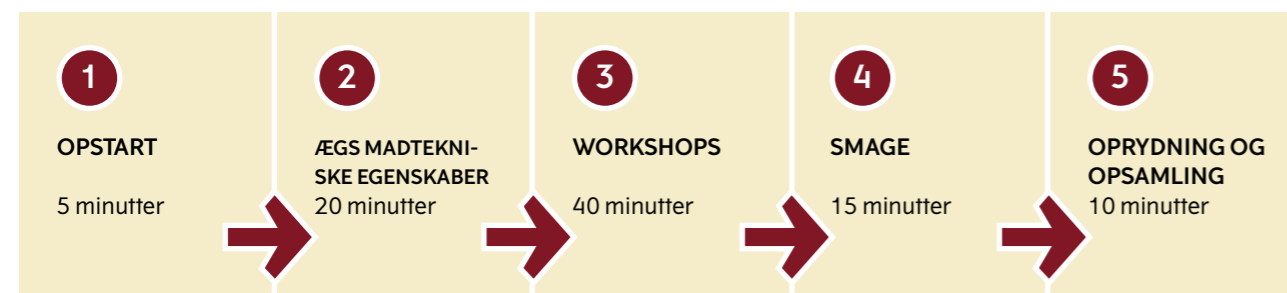
Kopiark 7 – Ægs madtekniske egenskaber

Kopiark 8 – Opskrift: Guf

Kopiark 9 – Opskrift: Paneret pastinak

Kopiark 10 – Opskrift: Fiskefrikadeller

Kopiark 11 – Opskrift: Mornaysauce

**Undervisningens opbygning****1****OPSTART - 5 minutter**

1. Start med at skrive dagens program på tavlen og gennemgå det for eleverne:

- Opstart
- Ægs madtekniske egenskaber
- Workshops
- Smage og oprydning
- Opsamling

**2****ÆGS MADTEKNISKE EGENSKABER - 20 minutter**

1. Gennemgå lektien fra sidst.
2. Udlever Kopiark 7 og se video 2, hvor eleverne introduceres til æggs madtekniske egenskaber. Eleverne kan notere i skemaet undervejs. Tilføj evt. så der kommer "retter" under alle kategorier.
3. Saml op på Kopiark 7 og videoens vigtigste pointer i klassen. Se evt. teoriafsnittet.

**3****WORKSHOPS - 40 minutter**

1. Eleverne skal tilberede en række forskellige retter, hvor ægget spiller en vigtig rolle. Se opskrifter på Kopiark 8, 9, 10 og 11. Alt efter hvor hurtige de er, hvor stor klassen er og økonomi, må man vurdere, om man skal lade eleverne arbejde med alle opskrifterne eller udvælge nogle af dem.
2. Eleverne får 45 minutter til at tilberede en eller flere af retterne.

**4****SMAGE - 15 minutter**

1. Inden eller imens der spises, skal eleverne præsentere, hvad de har tilberedt. Lad dem forklare æggets rolle i tilberedningen.

**5****OPRYDNING OG OPSAMLING - 10 minutter**

1. Eleverne vasker op og rydder op.
2. Efter oprydning afsluttes undervisningen med at vende tilbage til læringsmålene sammen med eleverne. Spørg ind til hvad der var svært, og hvad der har overrasket dem.

# Teori

## Hvad er et æg?

Blommen i ægget er en celle, der ved befrugtning kunne have udviklet sig til en kylling. Det samlede æg udgør det kammer, hvor kyllingefostret vokser sig tilstrækkeligt stort. Ægget indeholder alt, hvad kyllingen skal bruge for at kunne vokse til et levedygtigt dyr. Man kan sige, at ægget er kyllingens madpakke, mens det bliver udruget. Æg er på mange måder også en rigtig god "madpakke" for mennesker, da de indeholder alle de næringsstoffer, vi har brug for bortset fra C-vitamin.

## Hvem lægger æg?

Fugle, fisk, padder og krybdyr hører til klassen af dyr, der lægger æg. I Danmark spiser vi stort set kun hønseæg og nogle få varianter af fiskeæg, bedre kendt som rogn. Men vi kunne sagtens spise æg fra mange flere dyr, og det er ikke så længe siden, at man også i Danmark spiste æg fra f.eks. måger, duer og ænder.

## Et æg er opbygget af:

Navn	Funktion	Består af
<b>Skal</b>	Beskyttelse. Porrer i skallen gør, at O <sup>2</sup> kan trænge ind, og CO <sup>2</sup> og andre affaldsprodukter kan trænge ud.	Primært calciumcarbonat. Findes også i kalk, knogler og marmor.
<b>Hinde</b>	Indre skalhinde regulerer fordampning og forhindrer indtrængning af mikroorganismer. Den ydre ikke-synlige vokshinde på skallen virker bakteriehæmmende. Vokshinden opløses ved vask. Derfor må æg ikke vaskes.	
<b>Æggehvide, tyk og tynd</b>	To æggehvider. En tykflydende, sej æggehvide rundt om blommen og en tyndflydende del yderst. Hviden styrer varme og fugt, afgiver næringsstoffer og virker bakteriehæmmende.	88% vand, protein.
<b>Æggeblomme</b>	Æggeblommen er en celle. Madpakke til kyllingen.	50% vand, 33% fedt herunder lecitin, 17% protein.
<b>Kalazastreng</b>	Skrueformede æggehvidestreng der holder blommen på plads.	
<b>Kimplet</b>	En lille hvid plet på ydersiden af blommen. Kimpletten er cellekernen.	

## Emulsion

En emulsion er, når man blander to væsker, man ikke normalt kan få til at hænge sammen. Et typisk eksempel på sådanne to væsker er olie og vand. Hvis man f.eks. pisker olie og eddike (svarer her til vandet) sammen til en dressing, skaber man en emulsion. Olien og eddiken bliver skilt i bitte små dråber af olie og eddike, der ligger imellem hinanden, og den samlede emulsion bliver uigenomsigtig, fordi lyset i de små dråber brydes anderledes, end når de hænger sammen hver for sig. Dette er en *ustabil emulsion*. Hvis man lader dressing stå, vil de små oliedråber og eddikedråber finde sammen igen og samle sig i to separate lag, olien oven på eddiken. Æggeblommen, der faktisk er en emulsion i sig selv, indeholder fedtstoffet lecitin, der har den særlige egenskab, at den kan få vand og olie til at

danne en *stabil emulsion*. Man kan forestille sig, at lecitin har et hoved, der elsker vand og en hale, der elsker fedt. Til mayonnaise pisker man først eddike og æggeblomme sammen, og spreder dermed lecitin ud i massen. Herefter hældes olien langsomt i, mens man pisker, hvorved olien og eddiken spredes i små dråber, som lecitinen griber fat i med henholdsvis hoved og hale, og dermed får det hele til at hænge sammen.

Bemærk at jo mere olie der tilsættes, jo tykkere bliver mayonnaisen. Er den blevet for tyk, kan man tilsætte en tsk vand ad gangen, indtil man har den rette konsistens. Lidt sennep pisket ud sammen med æggeblommen og eddiken i starten gør det lettere at piske olien i efterfølgende.



## Ægs madtekniske egenskaber:

Madteknisk egenskab	Eksempler på retter
<b>Selvstændige retter med æg</b>	Kogte æg, spejlæg, pocherede æg.
<b>Æg som hævemiddel</b> Æggehviten udnyttes her til at binde store mængder luft. Ved piskning denaturerer og koagulerer proteinet i æggehviten, og lægger sig som en hinde rundt om tusindvis af små bobler luft. Ses i marengs. Ved opvarmning udvider luften sig, så massen vokser og hinden stivner. Ses f.eks. i en sukkerbrødsdej.	Guf, marengs, sukkerbrødsdej (lagkagebund).
<b>Æg som bindemiddel</b> Når man pisker æg sammen med en væske, f.eks. mælk, og opvarmer det, kan ægget holde på væsken, og man får en mindre fast konsistens. Et æg kan binde ca. 1 dl væske. Tilsættes der mere, vil det typisk sive ud igen. Æg kan også bruges som bindemiddel eller 'kilster', f.eks. når man panerer en fiskefilet med mel, æg og rasp.	Røræg, omelet, pandekager, panering.
<b>Æg som binde- og hævemiddel</b> Her udnyttes æggets evne til at binde ingredienser sammen og samtidig fastholde luft, så retten får et luftigt resultat. Ved opvarmning udvider luften sig og får emnet til at hæve let.	Gratin, tærter, vandbakkelser, melboller, fars.
<b>Æg som legeringsmiddel</b> Æggeblommer piskes evt. med fløde og piskes i supper og sovse til sidst. Har nogenlunde sammen effekt som en jævning, men giver en mere fyldig og cremet smag.	Kagecreme, sovse, supper, stuvninger.
<b>Æg som emulgeringsmiddel</b> Æggeblommen kan skabe stabil emulsion på grund af fedtstoffet lecitin, der kan binde sig til både vand og olie.	Mayonnaise, bearnaise, hollandaise.
<b>Æg som klaringsmiddel</b> Æggehviter kan anvendes til at gøre en uklar væske klar. Æggehviter piskes i en varm væske, hvor proteinerne omslutter væskens urenheder. Herefter kan væsken sies, og den vil nu fremstå klar.	Klaring af supper, bouillon. Kan også bruges i vinproduktion.

## Kopiark 1

## LÆRINGSMÅL MADKUNDSKAB

Efter dette forløb om æg er det målet at:

- I kan gøre rede for et ægs opbygning.
- I kender til ægs madtekniske egenskaber.
- I kan forklare begreberne denaturering, koagulering og emulsion.
- I kan anvende æg til at fremstille forskellige retter.



## Kopiark 2

### UNDERSØG ET ÆG

I har formentlig alle sammen prøvet at slå et æg ud. Men har I rigtig prøvet at undersøge ægget og set, hvad det består af? Gå sammen i jeres gruppe.

#### Du skal bruge:

- 1 æg
- 1 flad hvid tallerken

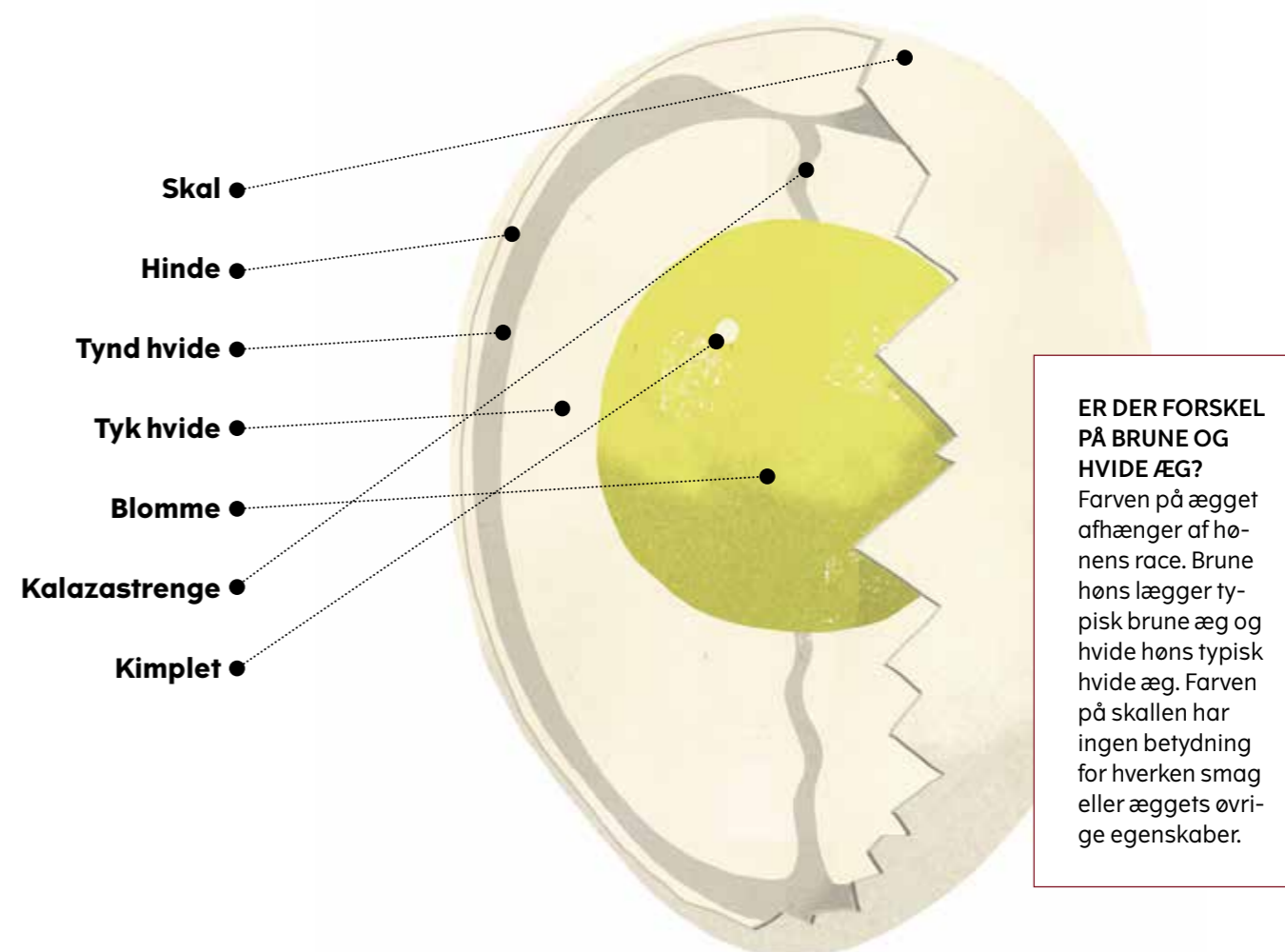
#### Sådan gør du:

- Slå forsigtigt ægget ud på tallerkenen. Blommen må ikke gå i stykker.
- Kig på æg og skal og beskriv, med jeres egne ord, de forskellige dele.
- Alt efter hvordan man tæller, er der 6-7 synlige dele. Kan I finde dem alle sammen?

Jeres beskrivelse	Navn	Funktion	Består af

## Kopiark 3

### ÆGGETS OPBYGNING





## Kopiark 4

### OPSKRIFT: MAYONNAISE - ÆG SOM EMULGERINGSMIDDEL

#### Du skal bruge:

##### Ingredienser

1 æggeblomme  
Lidt salt  
1 tsk frugt-/vineddike eller citronsaft  
½ tsk dijon sennep  
1,5 dl smagsneutral olie  
f.eks. vindruerkerne eller solsikke

#### Sådan gør du:

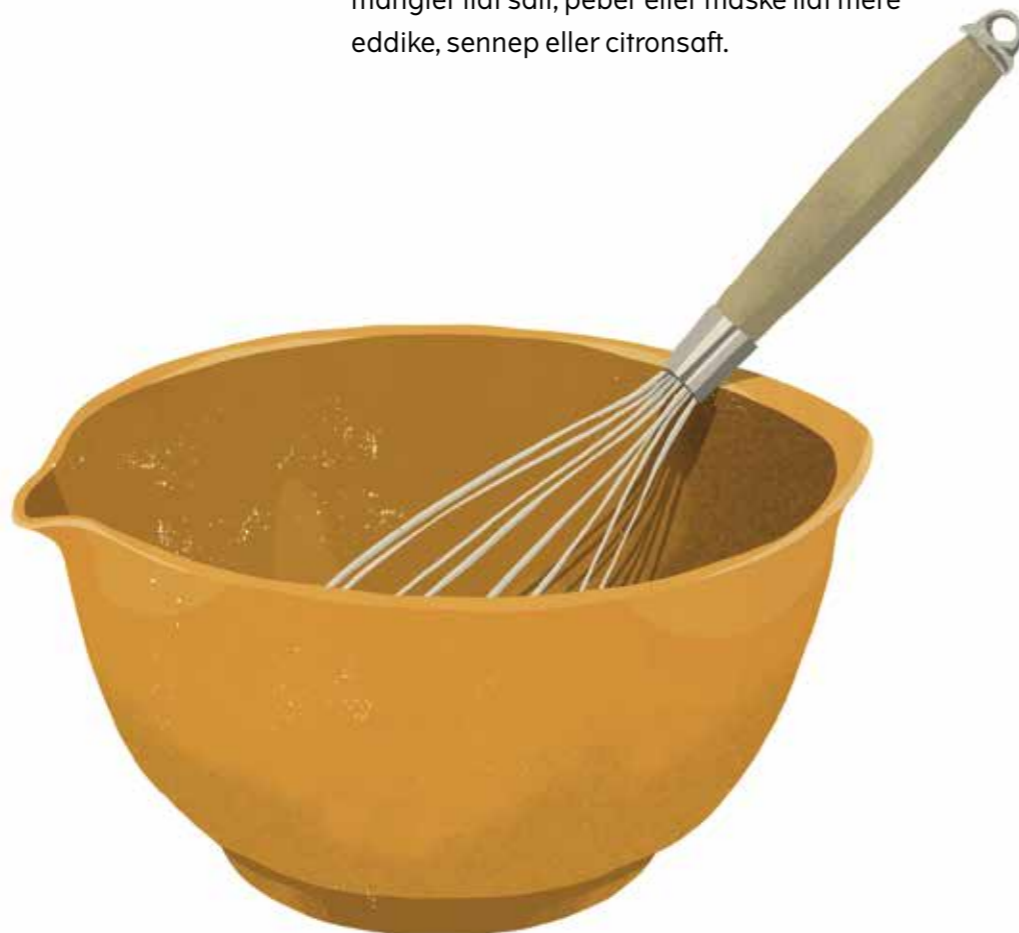
- Slå ægget ud og skil æggeblomme fra hviden.
- Kom blommen op i en skål.
- Tilsæt lidt salt, 1 tsk eddike eller citronsaft og ½ tsk sennep.
- Pisk det godt sammen.
- Kom så olien i lidt ad gangen. Først bare 5-10 dråber ad gangen, mens der hele tiden piskes.
- Når mayonnaisen begynder at tykne, kan du tilsætte olien lidt hurtigere.
- Når du synes, at mayonnaisen har den rigtige konsistens, kan du smage, om du synes den mangler lidt salt, peber eller måske lidt mere eddike, sennep eller citronsaft.

##### TIPS

Sennep i mayonnaisen hjælper til at skabe en stabil emulsion. Den giver selvfølgelig også smag, men i denne mængde gør den ikke mayonnaisen stærk.

##### TIPS

Jo mere olie der tilsættes, jo tykkere bliver mayonnaisen. Er den blevet for tyk, kan man tilsætte 1 tsk vand.



## Kopiark 5

### OPSKRIFT: ÆGGESALAT - SELVSTÆNDIG RET MED ÆG

#### Du skal bruge:

##### Ingredienser

2 æg  
1-2 spsk mayonnaise  
Karry  
Salt

#### Sådan gør du:

- Kog æggene i ca. 10 min og lad dem køle lidt af i koldt vand.
- Pil æggene og knus dem med en gaffel.
- Bland æg, mayonnaise, salt og karry godt sammen.
- Smag til og tilsæt mere salt eller karry, hvis du synes.
- Server æggesalaten på et stykke rugbrød.

Du kan også anvende andre krydderier end karry, f.eks. chili eller røget paprika.

Friske krydderurter passer også godt til. Prøv f.eks. karse, dild, purløg, kørvel eller koriander.

Du kan også tilsætte smagsgivere som kapers, lidt rejer eller små stykker stegt bacon.

Du kan også eksperimentere og tilsætte 50 g af en eller anden grøntsag. Det kan være lækkert med noget sprødt, så der kommer en anden konsistens i. Prøv f.eks. med en lille portion gulerod, fennikel, blomkål eller anden type kål. Hak grøntsagen meget fint og rør den i æggesalaten.

## Kopiark 6

### PROTEIN, DENATURERING OG KOAGULERING

Se video 2: Denaturering og koagulering og læs teksten bagefter.

#### VIDEO 2: Denaturering og koagulering

► <https://youtu.be/Xf3t10hMM2Q>

Ægget har mange forskellige egenskaber og bruges derfor i rigtig mange forskellige retter. Nogle gange bruges hele ægget, andre gange kun hviden eller blommen. Alt efter hvad man skal lave, kan det være godt at vide, hvad der sker med æg, når man tilbereder det på forskellige måder. Så er der større chance for, at man lykkes med sin ret.

#### Proteiner og tilberedning

Grunden til at æg kan bruges til så mange ting, skyldes især, at det indeholder proteiner. Hvis vi ser på ægget, så indeholder både æggehvinden og æggeblommen proteiner. Når vi opvarmer æg, påvirkes proteinerne i ægget, så de skifter form. Det kan vi se ved, at ægget skifter konsistens fra at være flydende til fast, som man f.eks. oplever, når man koger æg, laver røræg eller kommer æg i fyldet til en tærte.

Proteinerne i ægget binder sig fast til hinanden og danner et netværk, der stivner og bliver fast ved opvarmning.

Det samme sker, når vi opvarmer proteinerne i kød, fisk, mel og mælk. Kødet går fra det mere bløde til at være fast og lidt hårdt. Og i brødet, når vi bager.

Her er det igen proteinerne i melet der, under opvarmning, stivner, så krummen inde i brødet bliver fast og der bliver dannet en hård skorpe. Når man varmer mælk op, vil en del af proteinerne også finde sammen. Det kan vi se, når der dannes skind på overfladen, og det er også derfor, at mælken let brænder på.

Når proteiner i æg eller andet skifter form og finder sammen siger vi, at de *denaturerer* og *koagulerer*. Det kan være svært at udtale, men at noget denaturerer betyder bare, at det skifter form eller konsistens i forhold til, hvordan det oprindeligt så ud. At proteinerne koagulerer, vil sige, at de binder sig fast til hinanden og stivner.

Et andet eksempel på proteiner i æg der denaturerer og koagulerer, ser vi, når vi pisker æggehvinder. Ved at piske æggehvinden denaturerer proteinerne, altså skifter form, og lægger sig som en tynd film rundt om små luftbobler, lidt som man kender det fra sæbebobler. Det er derfor, at den flydende æggehvide kan blive til en stor og nærmest helt fast og luftig masse, når man pisker den længe.

#### Spørgsmål til næste gang:

Hvor mange retter eller fødevarer kan du nævne, hvor der er æg i?

Var der noget i videoen, som du undrede dig over? Kan du forklare denaturering og koagulering ud fra videoen?

## Kopiark 7

### ÆGS MADTEKNISKE EGENSKABER

Madteknisk egenskab	Eksempler på retter
Selvstændige retter med æg	
Æg som hævemiddel	
Æg som bindemiddel	
Æg som binde- og hævemiddel	
Æg som legeringsmiddel	
Æg som emulgeringsmiddel	
Æg som klaringsmiddel	

## Kopiark 8

### OPSKRIFT: GUF – ÆG SOM HÆVEMIDDEL

#### Du skal bruge:

##### Ingredienser

- 150 g flormelis
- ½ dl vand
- 50 g æggehvite, evt. pasteuriseret

#### Sådan gør du:

- Kom sukker og vand i en gryde.
- Bring gryden i kog og lad det koge nogle minutter til det begynder at tykne let.
- Kom æggehviderne i en skål og pisk dem stive og luftige med en elpisker.
- Bliv ved med at piske og hæld lidt af sukkerlagen i æggehviderne.
- Fortsæt med at tilsætte sukkerlagen stille og roligt til det hele er hældt i, mens du hele tiden pisker.
- Bliv ved med at piske indtil guffen er fast, cremet og skinner.

Du kan tilsætte 1 tsk marmelade eller frugtfarve, hvis du gerne vil give guffen lidt smag.

Du kan også rive lidt citron- eller appelsinskal i, eller piske 1 tsk kakaopulver i.

## Kopiark 9

### OPSKRIFT: PANERET PASTINAK – ÆG SOM BINDEMIDDEL

#### Du skal bruge:

##### Ingredienser

- 2-4 pastinakker
- 1-2 spsk olivenolie
- 2 dl mel
- ½ tsk karry
- ½ tsk salt
- Friskkværnet peber
- 2 æg
- Rasp til panering
- 6 spsk olie

#### Sådan gør du:

- Tænd ovnen på 200 grader.
- Skræl pastinakkerne.
- Skær dem i skiver på langs. Skiverne skal være ca. ½ cm tykke ellers tager de for lang tid at tilberede.
- Læg skiverne på en bageplade med bagepapir.
- Kom olien på og vend godt rundt, så alle skiver er dækket af et tyndt lag olie.
- Kom pastinaksiverne i ovnen og bag i ca. 10 minutter.
- Mens pastinakkerne bages gør du klar til at panere.
- Find 4 tallerkner frem.
- Kom rugmel, salt og peber på den første og rør lidt rundt i blandingen.
- Slå æggene ud i en lille skål og pisk dem let sammen med en lille smule salt. Hæld ægget op på den anden tallerken.
- Kom rasp på den tredje tallerken.
- Tag pastinakken ud af ovnen. Lad skiverne køle af et øjeblik.
- Læg så en skive pastinak i melet og sørg for, at der er et tyndt lag mel over hele skiven.
- Dyp herefter i æggeblandingen og til sidst i rasp. Sørg igen for at der er et tyndt lag rasp over det hele.
- Læg den panerede pastinak på den fjerde tallerken.
- Gentag med den næste skive. Hvis man undervejs løber tør for mel, æg eller rasp, må man fylde lidt ekstra op.
- Varm en pande op. Kom 6 spsk olie på.
- Steg pastinaksiverne i 2-3 minutter på hver side, eller til raspen har dannet en sprød skorpe.

## Kopiark 10

### OPSKRIFT: FISKEFRIKADELLER – ÆG SOM BINDEMIDDEL OG HÆVEMIDDEL

#### Du skal bruge:

##### Ingredienser

500 g hvid fisk  
1 tsk salt  
Friskkværnet peber  
2 æg  
150 g mælk  
50 g mel  
1 lille løg  
Smør og olie til stegning

#### Sådan gør du:

- Hak fisken i en food processor eller hak det med en stor kniv på et skærebræt til fiskekødet er helt findelt.
- Hvis du bruger food processor, kan du tilsætte de forskellige ingredienser her i. Men undgå at blende i meget lang tid.
- Ellers kom den hakkede fisk op i en skål og rør salt og peber i.
- Pil løget og riv det fint på et rivejern.
- Rør løg, æg og mælk i fisken.
- Rør mel i.
- Form farsen til små fiskefrikadeller med en ske.
- Kom smør og olie på en varm pande. Når smørret er holdt op med at bruse, kan du komme fiskefrikadellerne på panden.
- Steg dem ved middelvarme i 5-8 minutter på hver side, til de har en gylden stegeskorpe.

## Kopiark 11

### OPSKRIFT: MORNAYSAUCE – ÆG SOM LEGERINGSMIDDEL

#### Du skal bruge:

##### Ingredienser

15 g smør  
15 g mel  
250 g mælk  
Salt og peber  
Evt. muskatnød  
3 æggeblommer  
50 g piskefløde  
100 g cheddar ost

#### Sådan gør du:

- Smelt smørret i en gryde med tyk bund. Det er vigtigt, at gryden har tyk bund ellers brænder saucen let på.
- Når smørret er smeltet, piskes melet i. Forsæt med at piske i et par minutter ved lav varme.
- Hæld stille og roligt den kolde mælk i, mens der hele tiden piskes. Skru op til middel varme og pisk en gang imellem, indtil det koger.
- Skru så ned igen, og lad det simre i ca. 10 min. Hold øje med det og pisk en gang imellem, så det ikke brænder på.
- Smag til med salt, peber og evt. revet muskatnød.
- Nu har I en bechamelsovs, som man f.eks. også kan bruge i lasagne.
- Pisk æggeblommer og fløde sammen i en skål.
- Riv osten.
- Hæld æg og fløde i bechamelsovsen, mens der hele tiden piskes. Varm igennem i ca. 1 minut, mens der stadig piskes. Det er vigtigt, at det ikke kommer op og koge.
- Tag saucen af blusset og rør osten i indtil den er smeltet.
- Smag og tilsæt evt. mere salt, peber eller muskatnød.

