

Forberedelse til matlaging

I forkant

- Bestill inn varer (ingredienser og mengde står i oppskrift, gang opp til riktig antall)
- Forbered matagentene slik at de vet at de skal lage mat den dagen
- Print ut og laminér oppskrifter (da tåler arket klissete hender)
- Hvis det skal brukes frossen fisk: husk å ta opp til tining dagen i forveien

Klargjøring på kjøkkenet matlagingdagen

- Finn fram og legg klart ingredienser og utstyr som skal brukes (se ingredienser og utstyr i oppskrift)
- Skyll grønnsakene og legg i bolle/på tallerken
- Finn frem forklær til matagentene
- Ha søppelsortering lett tilgjengelig

For mest mulig effektivitet kan det være lurt å kutte opp noe av ingrediensene på forhånd om det skal lages mat til mange. Matlagingen vil ta litt mer tid i begynnelsen for matagentene (og voksne) da man innarbeider nye rutiner og lager nye retter.

Matlaging

- Vask hender
- Ta på forkle
- Gjennomgang oppskrift og plan for økta
- Skru på kokeplate/stekeovn (voksen)
- Begynn å kutte ingredienser og følg fremgangsmåten i oppskriften
- Rydding underveis
- Klargjør serveringstraller
- Øv på presentasjon av maten med matagentene