

# Småkokkene



Velkommen til Småkokkene!

Er du glad i å lage mat? Kanskje du ikke har gjort det så mye før, men ønsker å lære? Da er småkokkene kurset for deg.

En gang i uken samler vi en gjeng småkokker fra 4. klasse på mat- og helserommet. Her bruker vi mange kule redskaper og spennende ingredienser til å lage skikkelig god mat. Målet er å ha det gøy. Fordi når du har det gøy lærer du mest.

Vi skal ikke bare lage mat, vi skal også smake på den. Derfor er det viktig at vi lager både god og spennende mat, før vi setter oss til bords.

Småkokkene foregår på **mandager** på mat- og helserommet, fra 14.15-16.00.

Bon appetit,

Hilsen Celine og Astrid

## **Gul base skal ha kurset «Småkokkene» for 3. og 4. trinn**

Kurset går over 4 uker, se meny for hva som skal lages

### Lasagne med speltlomper (kjøtt)

*Ingredienser: kjøttdeig, hakkede tomater, chilli, tomatpurre, gulrøtter, paprika, sopp, squash, hvitløk, spinat, gul løk, speltlomper, creme fraiche, ost*

- Eleven lærer å lage et sunnere alternativ til den klassiske lasagnen.

### Pad thai med ørret (fisk)

*Glassnudler, ørretfilet, egg, purre, bønnespirer, gul løk, hvitløk, oystersaus, fiskesaus, tamarinsaus, nepe, chillipulver, paprika, babymais, gulrøtter.*

- Eleven lærer å lage en matrett fra en annen kultur

### Eplekake (dessert)

*Mel, sukker, egg, bakepulver, salt, vann, epler, kanel, olje.*

- Eleven har forståelse for ulike målenheter, kan følge en oppskrift og doble den. Eleven lærer seg å lage sukkerbrød som er en grunnoppskrift som kan anvendes på mange ulike måter.

### Hvit pizza (bakverk/vegetar)

*Mel, gjær, vann, olje, salt, creme fraiche, hvitløk, chilli, paprikapulver, sopp, parmesan, mozzarella, ruccola, rødløk, granateple.*

- Eleven kan lage en gjærdeig og forme denne til en pizza. Eleven lærer å følge en oppskrift og ha forståelse for ulike målenheter.