

“SKINKSÅS” 2 personer

VI LÄR OSS BOTTENREDNING



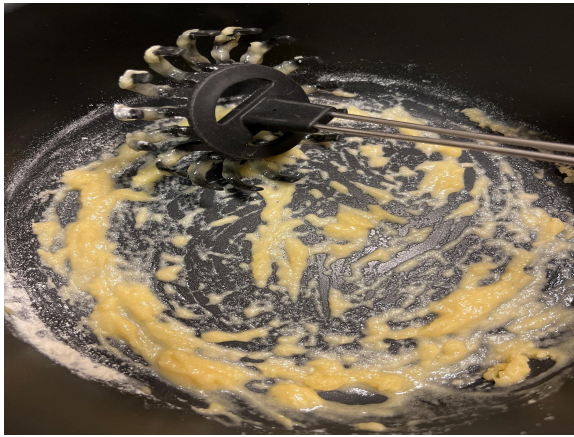
Redskap	Ingredienser
krm-mått msk-mått dl-mått kastrull visp skärbräda kniv	1 msk margarin (15 gram) 1 msk mjöl 2 dl mjölk (<i>mjölkfritt går bra</i>) 60 gram kalkon (<i>vegetariskt går bra</i>) ½ krm peppar eventuellt salt
kastrull durkslag pastaslev	pasta 2 portioner (140 gram okokt) grönsaker, se dagens utbud

Gör så här

	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Sätt upp långt hår.<input type="checkbox"/> Sätt på förkläde.<input type="checkbox"/> Tvätta händerna.
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Läs igenom hela receptet.<input type="checkbox"/> Fördela dagens arbete - vad kan göras samtidigt?<input type="checkbox"/> Fundera ut när det är bra att börja koka pastan så att det blir klart samtidigt!
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Förbered kalkonen genom att skära den i mindre bitar. <p>Det går lika bra med ett vegetariskt alternativ.</p>
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Ta 1 msk matfett (du kan använda flytande).<input type="checkbox"/> Smält matfettet i en kastrull.<input type="checkbox"/> Prova med 7:ans värme



- När matfettet har smält lägger du i 1 msk mjöl.
- Vispa ihop matfettet och mjölet till en tjock smet.



Det här kallas för **bottenredning**. En redning gör en sås tjock. Till sås har man lika mycket matfett som mjöl. Matfett är ett samlingsnamn för smör/margarin/olja. Du kan **inte** använda olja i en redning.

Stuvning är tjockare än sås.



- Häll i lite av mjölken och vispa till en tjock **klumpfri** smet.
- Vispa ner resten av mjölken.
- Fortsätt vispa medan såsen kokar upp (*bubblar mycket*).
- Låt sjuda i 3 minuter.

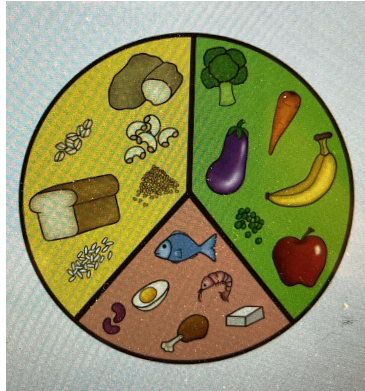
SJUDA = NÄSTAN KOKA



- Lägg ner kalkonen i såsen.
- Låt sjuda med i ett par minuter så att kalkonen släpper lite smak till såsen.



- Krydda med $\frac{1}{2}$ krm svartpeppar.
- Provsma **om** du behöver tillsätta **LITE** salt. Kalkon i sig är ganska salt.
- Tycker du såsen är för tjock kan du spä (hälla i) lite mer mjölk eller vatten.



- Skölj, skala och finfördela dagens grönsaker.
- Servera med nykokt pasta.
- **Använd gärna en fullkornspasta så får du mer långsamma kolhydrater!**
- **Vilka grönsaker är i säsong nu?**



- Diska undan det du använt.
- Torka och ställ tillbaka på rätt plats!