




TINE

MATCUP

22/23

For kokk- og servitørelever V62



**NORSKE KOKKERS
LANDSFORENING**

TEMA FOR ÅRETS OPPGAVE:

Et besøk på en klassisk Bistro

LAGOPPGAVE

Oppgaven skal gjenspeile at oppgaven løses som et lag. TINE MatCup er en lagkonkurranse hvor samarbeid, planlegging og gjennomføring er vesentlig elementer for å nå toppen. Det er i tillegg viktig å vise til godt samarbeid og kommunikasjon mellom restaurant, kjøkken og gjester. Lag en arbeidsplan med fordeling av oppgaver og kjøreplan.

OPPGAVE KOKK

Menyen skal lages til 10 gjester, (6 til gjester, 3 til smakdommere og 1 til foto)

FORRETT

Vegetarrett med bakte grønnsaker og Cottage cheese, serveres med et ferskt bakverk som inneholder kesam. Alle råvarer til forretten finner dere på råvarelisten
Russisk servering.

HOVEDRETT

Hvert lag får en hel laks 2-3 som skal fileteres og tilberedes på to ulike måter. To grønnsakgarnityrer, hvorav én skal være en puré og ett skal være sammensatt av minst to ulike grønnsaker. Saus skal være emulsjonssaus (kan ikke bruke spuma-flaske)
Metningsgarnityr skal være en sprø røstipotet
Alle råvarer til hovedretten finner dere på råvarelisten.
Amerikansk servering.

Laks som ikke benyttes i konkurransen gjøres skinn og benfri og pakkes klart til annen produksjon.

DESSERT/OSTEVOGN

Til ostene skal det lages en tomatchutney, en marmelade samt et bakverk som inneholder tørkede frukter og nøtter. Alle råvarer til dessert/Ostevogn finner dere på råvarelisten.



SERVITØR OPPGAVE

Dekke bord

Dekk et rundt bord til 6 gjester, som passer til temaet. Duker, servietter, lys og blomster blir tildelt alle lag fra et felles bord (det er ikke anledning til å ha med noe til bordet selv).

APERTIF

Lage en aperitiff der Sunniva® Original Tropisk er hovedråvare. Andre varer/ ingredienser finner dere på råvarelisten. Aperitiffen skal lages i baren, den serveres til 6 gjester, 3 dommere og 1 til foto.

FORRETT

Retten skal anrettes ved gjestens bord (serveres russisk vis)
Kommunisere med gjestene, presentere retten og valgt drikke fra TINEs sortiment.

HOVEDRETT

Kjøkkenet anretter hovedretten på tallerken (serveres på amerikansk vis), servitøren presenterer og serverer hovedrett og valgt drikke fra TINEs sortiment.

DESSERT

Oster fra en rikholdig ostevogn, presenteres og anrettes ved gjestens bord. Serveres sammen med tomatchutney, marmelade samt bakverk tørkede frukter og nøtter fra kjøkkenet.
Kommunisere med gjestene, presentere retten og valgt drikke.

KAFFE

Servitøren lager og serverer kaffe fra presskanne.

DRIKKE

Drikke velges fra råvarelisten.



KRAV TIL INNSENDT OPPGAVE

Hvert lag sender inn én samlet besvarelse som består av forside, innholdsfortegnelse, innledning og besvarelse av oppgaver for kokker, servitør og lagoppgaver.

Alle oppgavene skal besvares. Sett sammen oppgaven på en logisk måte. Velg en form som gjør at oppgaven lett kan leses. Legg gjerne ved bilder i besvarelsen, men det er ikke obligatorisk.

Oppgavene må være anonymisert og skal ikke inneholde verken navn på deltakere eller lagnavn. Legg ved navn på gruppen, kontaktinformasjon til deltakere og lagleder samt adresse på eget ark / i e-posten. I arbeidsfordeling kan gruppemedlemmenes fornavn benyttes. Benytt gjerne utarbeidet mal for besvarelse av oppgaven.

Se www.tine.no/tine-matcup

Råvareliste

FORRETT

[TINE® Cottage Cheese](#)

Rødbete
Kålrot
Gulrot
Pastinakk
Hvitløk
Sitron
Ingefær
Solsikkekjerner
Gresskarkjerner
Balsamicoeddik
Epleeddik

HOVEDRETT

Laks, 2-3 hel
Grønncål
Gulrot
Fennikel
Pastinakk
Sellerirot
Kepa løk
Rødløk
Sjalottløk
Blomkål
Spinat
Erter, frossen
Pepperrot
Sitron
Lime
Kokefast potet
Egg

TIL BAKST OG GARNITYR -OSTEVOGN:

Soltørkede tomater
Cherrytomat
Smakstomater
Appelsiner
Tørkede fiken
Tørkede aprikoser
Eple, grønne
Sitron
Hvitløk
Brunt sukker
Hvetemel
Sammalt hvete fin
Rugmel
Gjær, tørr
Sirup, lys
[TINE® Kesam Original](#)
Solsikkefrø
Gresskarkjerner



VALGFRIE TINE-OSTER:

[TINE® Norsk Alpeost](#)
[Jarlsberg® XO](#)
[Kvitlin®](#)
[Ridder® Classic](#)
[Chevre Kvittmugg](#)
[Chevre Aske og kvitmugg](#)
[Dovre Ysteri® Snøhetta](#)
[\(hvitmugg med geit- og kumelk\)](#)
[Dovre Ysteri® Camembert](#)
[Selbu Blå® Kraftig](#)
[Selbu® Blå Mykere](#)

Ostebanken
Norvegia® Reserve 3 år /
Norvegia® Special Reserve 5 år –
avgjøres nærmere

TILGJENGELIG PÅ FELLESBORD:

[Sunniva® Original Tropisk](#)
[TINE® Kremfløte](#)
[TINE® Crème Fraîche](#)
[TINE® Yoghurt Naturell](#)
[TINE® H-melk](#)
[TINE® Seterrømme](#)
[TINE® Meierismør](#)
[TINE® Usaltet Smør](#)
Rapsolje
Hvitvin
Maille® Hvitvinseddik
Maille® Rødvinseddik
Maille® Epleeddik
Sukker
Melis
Vaniljesukker
Hasselnøtter
Valnøtter
Maizena
Panko
Laurbærblad
Hel pepper sort
Malt hvit pepper
Malt sort pepper
Husholdningssalt
Flaksalt
Kanel, malt
Vaniljestang

FRISKE URTER OG KRYDDERGRØNT:

Bladpersille
Dill
Timian
Rosmarin
Estragon
Kjörvel
Basilikum

DRIKKE:

[Sunniva® isTe](#)
[Noisy®](#)
Vann
Vann m kullsyre



Påmelding

For å melde på ditt lag til TINE MatCup besøker du

www.tine.no/tine-matcup/arets-oppgave

Her vil du finne informasjon om årets oppgave samt viktige datoer for konkurransen.

Påmelding av lag skjer via dette skjema og må registreres før 18.september 2022

Oppgaven sammen med råvareliste sendes på e-post til tine.matcup@tine.no før 25.september 2022

Tilbakemelding om hvilke lag som går videre til semifinalene vil bli publisert og sendt på mail til lagledere 3.oktober 2022.



Koke Bardere Dekantere Fi
Flambere Frappere Kutte Kar
Konsentrere Marinere Montere Po
Sautere Sile Skumme S
Stir-fry Tranchere Øse Koke Ba
Dekantere Filetere Flambere Fra
Kutte Karamellisere KonsenMarinere
Pochere Sautere Sile Skumme Smuldre
Spekke Stir-fry Tranchere Øse Koke Ba
Dekantere Filetere Flambere Frappere
Karamellisere Konsentrere Marinere Mon
tere Sile Skumme Smuldre inn Spekke St
Tranchere Øse Koke Bardere Dekantere Fi
Flambere Frappere Kutte Karamellisere
Marinere Montere Pochere Sautere Sile Sk
Smuldre inn Spekke Stir-fry Tranchere Øse
Bardere Dekantere Filetere Flambere Frappere
Karamellisere Konsentrere Marinere Montere Po
Sautere Sile Skumme Smuldre inn Spekke St



- Vær godt forberedt og tren godt på oppgaven*
- *Lag maten slik at råvarene kommer frem*
 - Ikke glem å ha det gøy på veien!*

Hoveddommer
Gunnar Hvarnes

 **DE NORSKE
KOKKELANDSLAGENE**
NORSKE KOKKERS LANDSFØRENING

TIPS FRA EN SERVITØRDOMMER, LONE HÅKANSON GUNDERSEN:

Bruk forberedningstiden
godt og husk å kose dere.

Vær kreativ med oppgaven, men
likevel ikke gjør ting for komplisert.

Samle all erfaring du kan få fra opplevelsen.
TINE MatCup er en god mulighet til å vise hva man
kan og vil, skape nettverk og en unik mulighet
til å øve på eksamen og senere fagbrev

