



TINE MATCUP

2021



Team Osmose

Innholdsfortegnelse

Aperitiff	5
<i>Kaffedrikk</i>	5
Appetittvekker	5
<i>Svele</i>	5
<i>Crème Fraîche gele</i>	6
<i>Syltet vårløk</i>	6
<i>Karamellisert gjær</i>	6
Hovedrett	6
<i>Fritert Kyllinglår</i>	7
<i>Fried Sticky rice</i>	7
<i>Smørdampet purre</i>	7
<i>Løkkrem</i>	7
<i>Tertesall</i>	7
<i>Syltet sjalottløk</i>	8
<i>Kremet ingefærsaus</i>	8
<i>Glace</i>	8
Dessert	9
<i>Brunostkaramell</i>	9
<i>Brunet smør is</i>	9
<i>Syltede kirsebær</i>	9
<i>Rødbetpuree</i>	9
<i>Krumkake</i>	9
Kjøkken	10
Servitør	11
Kokk	14
Servitør	15
Bord oppsett	16
Begrunnelse av aperitiff	16
Drikke til menyen	16
Til dessert	16
Gjestebehandlig	17
Serverings måte	17

Næringsinnhold av retter..... 18

さあ祝おう

La oss feire

Startskuddet
(Egg, sitrus)

Salt svele, crème fraîche, løyrom
vårløk, karamellisert gjær
(gluten, melk, laktose, fisk, egg)

Kyllingbryst, fritert kyllinglår,
løk på tre måter, fried sticky rice, ingefær
infuzed fløtesaus, kylling glaze
(gluten, melk, laktose, egg)

Sydtirol eplejuice

Brunostkaramell, krumkake, brunet smør is,
rødbetpuree, syltede kirsebær
(gluten, melk, laktose, egg)

noisy eple fersken og pære

Kaffe

Latte med sjokolade og chili



Oppgaven

Årets tema i Tine matcup er OL middag. Det er en middag hvor de norske deltagerne har kommet hjem for å feire et forhåpentligvis vellykket OL. Vi har bestemt oss for å hylle både vertsnaasjonen Japan, OL og de norske deltagerne.

Vi har blitt inspirert av både Japan, OLs åpningsseremoni og innsatsen utøverne har lagt ned for å sikre en seier.

Vi har laget et smaksbilde som rettes mot norske og japanske tradisjoner, med noen ekstra overraskelsesmomenter der en rett leder godt opp mot den neste. Dette er for å skaffe en balanse til et helhetlig måltid til slutt.

Ved å bygge opp ulike smakskomponenter fra både japansk og norsk matlagning får vi sammensatt retter hvor man kjenner noe igjen mens det fremdeles er spennende og interessante smaker i fokus.

For å få inn OL som tema i maten har vi hovedsakelig trekt fram OL ringene. På hver rett vil det være noe som fremstiller deler av den.

Vi har valgt å vise frem flere teknikker i alle rettene, det er for å vise kompetanse, få variasjon og flere smaksopplevelser.

Vi har tenkt lenge på det å balansere japansk med norsk. For ikke la dette overskygge hverandre har vi holdt oss til norske tradisjoner med japanske smaker og teknikker. Dette bringer tilslutt en smaksopplevelse fra hver sin side av kloden med en fortsatt sterk rød tråd gjennom måltidet.

Oppskrifter

Aperitiff

«start skuddet»

Alkoholfri aperitiff

Ingredienser til én drink:

5stk- basilikum blader

2cl- sukkerlake

1,5cl-lime juice

6 cl- Sunniva Sydtyrol eplejuice

0,5 stk- eggehvite

Isbiter

Limeskall som garnityr

1. Start med å ha 5 basilikumblader i shakeren, deretter tilsetter vi 4cl sukkerlake og 2.5cl limejuice.
2. Etter det tilsetter du 10cl av Sunniva Sydtyrol eplejuice oppi og heller på eggehviten og tørrshaker det sammen i 10-15 sekunder.
3. Etter det har du opp isbiter og shaker det i 10-15 sekunder igjen.
4. Deretter har du is i ditt rocksglass og siler da drinken opp i glasset.
5. Pynt med limetwist.

Kaffedrikk

(CCC)

Kaffelatte med sjokolade og chili

Sjokolade i bunnen topper med steame melk rører det sammen topper med kaffe(espresso) og litt melk på toppe og garnityr.

Appetittvekker

Svele

3 stk egg

150g sukker

300g mel

12g natron
1ts hornsalt
10g salt
300g helmelk
180g Creme Fraiche

Pisk egg og sukker til eggedosis og bland inn det tørre.
Miks helmelk og Creme Fraiche og bland det inn i røra.
La røra svulle i en time og stek med olje.

Creme Fraiche gele

300g Creme Fraiche
3 gelatinplater
23g pepperrot

Ha creme fraiche i kjele på lav varme.
Bløtlegg gelatin og ha i kjelen.
Rasp pepperrot oppi kjelen å hell i form og sett til kjøll.

Syltet vårløk

2 vårløk
70g vann
70g hvitvinseddik
70g sukker

Kok syltelake og hell over kuttet vårløk.

Karamellisert gjær

100g gjær

Stekes i ovnen på 160 grader til gyllent.

Hovedrett

Kyllingbryst på skrog

2 kyllingbryst på skrog
1dl solsikkeolje

Smør oljen inn kyllingen
Stek kyllingen på 160c til kjernetemperatur på 65c.

Fritert Kyllinglår

Kyllinglår 4stk
400g pankomel
300g mel
4 egg
15dl vann
150g salt
2l nøytral olje

Bland salt og vann i en bakk, å ha i kyllinglårene.
Ta ut lårene og panner.
Ha olje i en kjele og friter på 160c.

Fried Sticky rice

200g basmati ris
2 stk chili
1 bunt koriander
1 ss eddik
2 dl kyllingkraft
solsikkeolje

Kok kyllingkraft inn i risen til den blir klistrete. Ha i chili, koriander og eddik. Form til quenelle og stek i panne.

Smørdampet purre

1stk purre
150g smør

Sousvide purre i 85c i 50min.

Løkkrem

3 kepaløk
1 dl kremfløte
100 gram smør

Kutt kepaløk i biter og stek til de er karamellisert i smør. Ha i fløte og kjør i stavmikser. Passer gjennom sil og smak til med salt og pepper.

Terteskill

250g mel
75g smør
1 eggeplomme
2g salt
4g sukker

Bland alt sammen til en deig og kjevle ut tynt.
Stek i terteformene på 160c til gylne.

Syltet sjalottløk

100g eddik
100g sukker
100g vann
2 stk sjalottløk

Kok syltelake og hell over båter av sjalottløk.

Kremet ingefærsaus

2dl kraft
3.3dl fløte
25g smør
25g ingefær
1/2 lime
Estragon
Salt

Glace

200g brunt sukker
1 lime
1 dl soyasaus
6 fedd hvitløk
4 chili
3ss hvitvinseddik
4 aromasopp
1 l vann
5g salt

Finhakk chili og hvitløk, kutt aromasopp og kok opp med resten, la trekke i 30 min.
Sil ut og reduser til ønsket tykkelse.

Dessert

Brunostkaramell

340g brunost
100g fløte
1g salt

Smelt brunost og ha i fløte og maldonsalt. Rør til alt er oppløst. Passer og ha i spumaflaske. Serveres varm.

Brunet smør is

80g brunet smør varmet til 200 grader
135g sukker
600g helmelk
6 eggeplommer

Brun smør til det når 200 grader. Ha i sukker og helmelk og varm til 82 grader. Pisk inn eggeplommene og ha i ismaskin og sett på frys.

Syltede kirsebær

200g sukker
100g eddik
100g vann
2 kanelstenger
150g kirsebær

Kok syltelake og hell over kirsebær.

Rødbetpuree

200g rødbeter
4dl olje
50g brunt sukker

Confiter rødbetene i ovnen på 100 grader i 50 min. Kjør i blender med brunt sukker og passer gjennom sikt.

Krumkake

50g sukker
50g hvetemel

50g smeltet smør

1 stk egg

Pisk egg og sukker til eggedosis. Ha i smeltet smør og vend inn hvetemel. Stekes i kromkakejern.

Mice en place

Kjøkken

Utstyr	Før service
6 kasseroller	Sylte kirsebær
Vekt	Is
4 visper	Stickyrice
Litermål	Gele
Krumkakejern	Steke rødbeter
Spumaflaske	Krumkaker
2 patroner	Karamellisere løk
5 boller	Tørke estragon
Termometer	Smelte brunost
Knivmappe K	steke gjær
3 sprøytepose	
Bakepapir	
4 2:1 gastro brett	
Ismaskin	
4 gastro bakk 6:1	
Microplane	
2 Slikkepott	
2 sleiv	
2 skjærefjøl	
morter	
Sikt	
Blender	
Stavmikser	
Terte former	
10 Skjeer	
2 Sausenebb	

Stekespade	
Stekepanne	
3 Gastro bakker 3:1	
1 deig skrape	
Sousvide	
Vakuum	
3 dype Gastro bakker 3:1	
Kniv mappe R	
1 fritøse	
2 siler	
Papir kluter	
Steketermometer	

Servitør

Fjøl	
Kniv	
Shaker	
Sil	
Motter	
Målebeger	
Juice presser	
Pinsett	
<u>Til drinken</u>	
2stk lime	
1 liter Sunniva eplejuice	
75gram sukker	
75gram vann	
1 potte med basilikum	
2 eggehviter	
<u>Til bordet</u>	
8stk- middagstallerken	
8stk- dessert tallerken	
4stk- kniver	
4stk- gafler	
4stk- dessertskjeer	
4stk- dessertgafler	
4stk- vannglass	
8stk- cocktailglass	
4stk- hvitvinsglass	
4stk- dessert vinglass	
4stk- kuvert tallerken	
4stk- kuvert kniver	
1stk- sausenebb	
4stk- kaffekopper	
2stk- vannkaraffel	

1 stk målebånd	

Råvarer

Antall	Råvare
2 beger	Creme Fraiche
2 pakker	Meierismør
5.8 dl	Kremfløte
2 l	Helmelk
100g	Gjær
325g	Hvetemel
3 l	Solsikkeolje
744g	Sukker
250g	brunt sukker
2 stk	Kanelstenger
2,2 dl	Hvitvinsedikk
6 stk	Chili
1 bunt	Koriander
4 dl	Kyllingkraft
200g	Basmatiris
3 stk	Kepaløk
2 stk	Sjalottløk
150g	fryst kirsebær
12 stk	Egg
200g	Rødbeter
1 stk	Pepperrot
2 stk	Hel kylling
200g	Pankomel
3 stk	gelatinplater
2.4 g	Natron
0.2 g	hornsalt
5 dl	Hvitvinseddik
25g	ingefær
2 stk	lime
1dl	Soyasaus
1 stk	Hvitløk
1 kg	Salt
3 stk	sitron
4 stk	Aromasopp
6stk	Lime
1 stk	Bunt basilikum
75g	Sukker
4stk	Eggehvite

Kjøreplan

Kokk

	Kokk 1
1	Sette is røre
2	Is i ismaskin og koke syltelake
3	Karamelliser løk
4	Lage gele
5	Rødbetpuree
6	Karamelliser gjær
7	Krumkaker
8	Tørke estragon
9	Koke ris og quenelle
10	Kjøre løkkrem
11	Plate appetittvekker
12	Brunostkrem
13	Steke ris
14	Plate hovedrett
15	Finne fram alt til dessert
16	Hente ut is, gjøre klar stasjon til quenelle
17	Varme opp karamell og bær
18	Plate dessert
19	Rydde ned og vaske ut

	Kokk 2
1	Sette opp stasjon
2	Sette creme fraiche gele
3	Partere kylling og beine ut
4	Lag saltlake og ha i lårene
5	Kutt purre og vakuumer med smør
6	Kok syltelake og ha i kuttet sjalottløk og vårløk
7	Kok kraft
8	Lag svele røre
9	Lage tærte deig
10	Lag fløtesaus
11	Sett purren på sousvide
12	Kok opp glace å la trekke
13	Rull ut terte deig og stek i form
14	Kutt og rull lårene i mel, pankomel og egg

15	Sil og reduser glase
16	Sett kyllingfileten i ovnen
17	Sil saltlaken
18	Vask ned prep stasjon
19	Sett opp service stasjon
20	Plate appetittvekker
21	Friter kyllinglåret
22	Leg opp hovedretten
23	Leg opp dessert
24	Vask ned alt

Servitør

1	Vaske bord
2	Legge på duk og dekorasjon
3	Pusse kniver og gafler og legge på
4	Sette på kuverttallerken
5	Pusse vinglass, dessert vinglass og vannglass og sette på bordet
6	Pusse dessertskjeer, dessertgafler sette det på bordet
7	Brette servietter
8	Gjør klar aperitiffen
9	Gjør klar vannkarafler og sette i kjøleskap
10	Server gjestene aperitiffen og ønsk gjestene velkommen
11	Servere appetittvekkeren og hovedrett og drikke
12	Rydd bordet fra forrett og hovedrett
13	Dessert drinken og desserten
14	Tilby gjestene kaffe/te
15	Rydd av bordet fra dessert og kaffe/te
16	Etter gjestene har gått rydd av bordet vaske bordet og vask resten av stasjonen din

Servitør oppgave

Bord oppsett

For å få ett bord som ikke bare hyller tema, men også maten har vi valgt å få fram OL på bordet. Med en slik balanse at pynt og mat ikke tar fokus fra hverandre, de løfter i stedet hverandre frem. For å oppnå dette bruker vi kjente kjennetegn på en stilfull måte, vi har også valgt å hedre vertsnasjonen og våre egne deltagere i de små detaljene.

Begrunnelse av aperitiff

Jeg valgte å bruke basilikum for å få en fin grønnlig farge, og fordi den har en veldig pikant og god smak. Vi valgte å ha en drink med grønn farge for å få inn de japanske skoger som passer godt sammen med eple. Eggehvite tilsettes for å skape fylde og et dekorativt skum.

Drikke til menyen

Til hovedrett vil det bli servert Sunniva Sydtyrol eplejuice. Dette er fordi den syrlige og søte eplesmaken skaper et bra smaksbilde sammen med hovedretten, og dette er viktig fordi det gir gjesten en bedre opplevelse.

Til dessert

Til dessert vil det bli servert Noisy med eple/pære/fersken. Fruktigheten og boblene i drikken vil passe bra sammen med de fruktige elementene i desserten og boblene vil gi en fin kontrast til de søte og tyngre elementene.

Kaffe og te vil bli servert etter desserten.

Gjestebehandling

For at en gjest skal føle seg velkommen er det viktig å smile og komme bort til gjesten og hilse. Vise dem til bords og se dem for å skape god kontakt. Vær oppmerksom, rolig og profesjonell under service. Hygiene er veldig viktig, spesielt slik situasjonen er i år, vask hender ofte og ha en fin og ryddig stasjon. Også viktig at du som servitør tar hensyn til allergier og preferanser.

Serverings måte

Vi har tenkt til å ta russisk servering fordi man skal ha et serverings bord med en godt planlagt m.e.p. Dette er viktig fordi servitøren anretter maten på en tallerken på dette servicebord før den serveres. Kyllingen skal også transjeres foran gjestene og etter det skal den bli lagt opp på gjestens tallerken. Etter at de har fått tallerken så kommer servitøren med saus som blir servert av servitøren. Hvorfor vi valgte dette er fordi det er det beste når man skal transjere kylling på den måten vi skal. Russisk er også den mest Corona vennlige serveringsmetoden.

Næringsinnhold av retter

Aperitiff pr person 81kcal

Slett	Ingrediens	Mengde	Vekt	kJ	kcal	Fett	Karbohydrater	Fiber	Protein
✘	sydtrol	480 gram	480 g	922 kJ	216 kcal	0,5 g	52,8 g	0 g	0,5 g
✘	Basilikum, rå	20 gram	20 g	18 kJ	4 kcal	0,1 g	0 g	0,3 g	0,6 g
✘	Lime, rå	6 stk	390 g	273 kJ	66 kcal	0,8 g	6,6 g	10,9 g	2,7 g
✘	Sukker, hvitt	75 gram	75 g	1275 kJ	300 kcal	0 g	75 g	0 g	0 g
✘	Eggehvite	4 stk	148 g	266 kJ	62 kcal	0 g	0,6 g	0 g	15,1 g
Total			1113 g	2754 kJ	649 kcal	1,4 g	135 g	11,2 g	18,9 g

Appetittvekker

Næringsinnhold pr person 210 kcal

Slett	Ingrediens	Mengde	Vekt	kJ	kcal	Fett	Karbohydrater	Fiber	Protein
✘	Rogn, torsk, rå	50 gram	50 g	245 kJ	58 kcal	1,3 g	0 g	0 g	11,6 g
✘	Gjær, pressgjær	2 stk	100 g	448 kJ	107 kcal	1,9 g	10 g	8,1 g	8,4 g
✘	salt svele	195,4 gram	195,4 g	1920 kJ	457 kcal	18,5 g	58,8 g	2 g	12,9 g
✘	Vårløk	38 gram	38 g	37 kJ	9 kcal	0,1 g	0,9 g	1 g	0,7 g
✘	creme fraiche gele	336 gram	336 g	4355 kJ	1054 kcal	105,2 g	12 g	2,3 g	14 g
Total			719,4 g	7005 kJ	1685 kcal	127 g	81,7 g	13,4 g	47,6 g

Hovedrett

Næringsinnhold pr pers 1036 kcal

Slett	Ingrediens	Mengde	Vekt	kJ	kcal	Fett	Karbohydrater	Fiber	Protein
✗	terte	90 gram	90 g	1591 kJ	379 kcal	17 g	46,9 g	2,1 g	8,6 g
✗	smørdampet purre	360 gram	360 g	4824 kJ	1172 kcal	123,4 g	8,3 g	5,9 g	4,1 g
✗	Sjalottløk	90 gram	90 g	90 kJ	22 kcal	0,2 g	3 g	1,3 g	1,3 g
✗	Løkkrem	680 gram	680 g	5190 kJ	1258 kcal	120,5 g	30,8 g	9,6 g	7,9 g
✗	kylling	880 gram	880 g	5782 kJ	1373 kcal	41,4 g	0 g	0 g	249,9 g
✗	glaze	531 gram	531 g	3844 kJ	906 kcal	0,6 g	214,5 g	3,9 g	8,6 g
✗	fritert kylling	780 gram	780 g	7958 kJ	1895 kcal	46,6 g	261,5 g	5,1 g	106,4 g
✗	fløtesaus	382,5 gram	382,5 g	5312 kJ	1290 kcal	134,8 g	11,4 g	1,4 g	7,1 g
Total			3793,5 g	34591 kJ	8293 kcal	484,4 g	576,3 g	29,3 g	394 g

Dessert

Næringsinnhold pr pers 667 kcal

Slett	Ingrediens	Mengde	Vekt	kJ	kcal	Fett	Karbohydrater	Fiber	Protein
✗	dessert	441 gram	441 g	7673 kJ	1843 kcal	133,2 g	121,7 g	0 g	39,7 g
✗	is	915 gram	915 g	7512 kJ	1803 kcal	110,7 g	162,9 g	0 g	38,4 g
✗	kirsebær	450 gram	450 g	3677 kJ	864 kcal	0 g	214,2 g	1,8 g	1,3 g
✗	KRUMKAKE	205 gram	205 g	3464 kJ	828 kcal	47,6 g	86,3 g	1,6 g	13,1 g
Total			2011 g	22327 kJ	5338 kcal	291,5 g	585,1 g	3,4 g	92,6 g