

OSLO VOKSENOPLÆRING HELSFYR PRESENTERER:

16 SPENNENDE RETTER FRA KOS-KOKKENE





OSLO VOKSENOPPLÆRING HELSFYR PRESENTERER:

16 SPENNENDE RETTER FRA KOS-KOKKENE

KOKK- OG SERVITØRKLASSEN (KOS)
PRESENTERER SINE FAVORITTRETTER
HENTET FRA SITT HJEMLIGE KJØKKEN



INNHold:

FORORD	7
BLÅSKJELLSUPPE (Filippinene)	9
PHO (Vietnam)	10
TOM YAM KUNG (Thailand)	12
LAB KHAI (Thailand)	14
KHAO PAD AMERICAN (Thailand)	16
KOKOSNUDDELSUPPE (Myanmar)	18
BRUCHETTA (Italia)	20
KINESISK BUN (Kina)	24
HVORDAN LAGES KINESISK BUN?	26
HIBISCUS SCAMPI (Kina)	28
MOUSSAKA (Bulgaria)	30
JOLLOF RIS (Gambia)	32
TIBS (Eritrea)	34
GHABULI POLO (Afghanistan)	36
KANTONESISKE SPARERIBS (Kina)	38
FLIJA (Kosovo)	40
KINESISKE EGG TARTS (Kina)	42
REKTOR HAR ORDET	46

Rettene er beregnet til 4 personer



FORORD

Boka du holder i hånda er ei unik kokebok med sunne, berømte og velsmakende retter fra hjemlandene til elevene i KOS-klassen. Kokeboka er også enestående i sitt slag da det er elever fra Oslo VO Helsefyr som er forfattere av boka.

Elevene kommer fra 11 forskjellige land og hver enkelt av dem har valgt ut sin helt spesielle rett som presenteres med oppskrifter, bilder og tekster. De begrunner med egne ord valg av rett. Elevene har ulike språkbakgrunn, og derfor vil språket til tider variere.

For oss som er lærere har elevene i kokkefaget lært oss noe helt spesielt. De har vist oss hvordan matlaging kan knytte kulturer sammen. Elevene møtes på kjøkkenet med sine mattradisjoner og deler dem med hverandre. Både elever og lærere har sett hvordan mat skaper ekte livsglede hos den enkelte elev.

Oslo VO Helsefyr vil takke alle lærestedene som har tatt vel imot elevene. De gir dem faglig læring, jobb-erfaring og nøklene til arbeidslivet.

Vi vil gratulere hver enkelt av elevene for inspirerende og lærerike bidrag. Til sammen har disse blitt til ei fantastisk bok.

Ofte "reiser man på kartet" - her kan du "reise i kjøkkenet".
Vi ønsker deg god tur og vel bekomme!

Oslo VO Helsefyr, november 2015

Fadila Repesa
norsk fellesfag

Rune Hovland
faglærer programfag

Johan Hauglund jr
kontaktlærer

GEARMAINE NULUD CABUSAO (Filippinene)

Jeg er 29 år gammel, gift, har to fine barn og kommer fra Filippinene. Nå er det ti år siden jeg kom til Norge som au pair.

På Filippinene vokste jeg opp med mine besteforeldre, noe som er vanlig der. Flere generasjoner som bor sammen skaper et godt samhold, synes jeg. "Tatay" som egentlig betyr "far", er det navnet jeg bruker på min morfar, for vi bodde sammen. Han spilte en viktig rolle i min barndom og oppdragelse.

Allerede i ung alder deltok jeg på kjøkkenet. Hver dag etter skolen dro jeg på markedet for å kjøpe ferske råvarer til middag, og var med på å tilberede maten.

Retten jeg skal presentere for dere er en suppe som vi ofte serverte når det regnet og var kaldt. Et av mine beste barndomsminner var da jeg lagde denne suppa for første gang. Da sa min "Tatay" at det var den beste suppa han noen gang hadde smakt. Det var disse ordene som vekket min interesse for matlaging.

Hver gang jeg lager den tenker jeg på min bestefar og det gode livet på Filippinene sammen med familien rundt middagsbordet.



BLÅSKJELLSUPPE

- 1 kg blåskjell
- 1 hvitløk
- 1 løk
- Ingefær
- 6 stk. tomat
- 200g spinat
- Gressløk
- Salt og pepper
- 3 ss matolje



SLIK GJØR DU:

Skrubb blåskjellene, ta bort byssustrådene (skjegget), og fjern knuste blåskjell.

Finhakk løk, hvitløk og ingefær - surr i olje til løken er blank.

Tilsett blåskjellene, tomatene og spinaten. Legg på lokk og la alt dampe i 3-4 minutter.

Rist på kasserollen så de skjellene som ligger nederst kommer opp.

Damp videre i 3-4 minutter til skjellene har åpnet seg.

Kast de skjellene som ikke har åpnet seg etter damping.

Server straks.

THAO PHUONG PHAM (Vietnam)

Av alle store spørsmål i livet er det ofte ett spørsmål jeg stiller til folk: "Hvis du skal velge en favorittrett, hva skulle det være?" Svaret mitt er, og vil nok alltid bli "Pho" – Vietnams nasjonalrett. Pho er en bolle med oksekraft servert over risnudler, tynne skiver av biffkjøtt, toppet med ferske bønnespirer, vårløk og chili. Det er en rett som varmer kroppen, roer sinnet og som kan nytes til alle døgnets tider.

I likhet med de fleste vietnamesere begynte jeg å spise Pho veldig tidlig - jeg kunne knapt holde et par spisepinner. Jeg pleide å spise Pho til frokost sammen med pappa før han kjørte meg til skolen. Jeg spiste den også hver gang jeg var syk og ikke hadde lyst på noe annet. Pho er den retten mamma lager hver gang jeg besøker min familie i Vietnam. For meg er en skål Pho som en omfavnelse fra min mamma og vekker alle de gode minnene fra barndommen i Vietnam.

Før tenkte jeg aldri på å lage Pho selv fordi du kan få kjøpt den hvor enn du går i hjembyen min, Saigon. Men etter at jeg flyttet til Norge, har jeg begynt å lage den svært ofte. Det er ikke komplisert å lage den. Alt du trenger er ferske råvarer, kjærlighet og omtanke for dem du skal lage retten til.

Alle land har sine nasjonalretter som forteller noe om det særegne ved et land.

Slik sett har du og din familien nå anledning til å bli kjent med det unike ved det vietnamesiske kjøkken.



PHO

KRAFT:

- 250 gram høyrygg (med bein)
- 1,5 kilo kraftbein av storfe
- 5 liter vann
- 2 gule løk, uskrelte
- 1 tommeltykk skive fersk ingefær
- 4 stjerneanis
- 3 hele nellik
- 1 fingerlang kvist av kanel
- 1 spiseskje fiskesaus
- En tommeltykt klump med kandissukker (a.k.a rock sugar)
- Salt og svartpepperkorn

TILBREDNING AV KRAFT:

Blansjer kraftbein i 10 minutter for å frigjøre urenheterne, skyll godt med kaldt vann.

Kok beina med 5 liter kaldt vann, skum av og småkok kraften i ca. 30 minutter.

Tilsett salt og svart pepperkorn i kraften og skum av.

Del løk og ingefær i to, grill i en forvarmet ovn på 230 grader til de har fått en dyp brun farge.

Grovhakk og tilsett løk og ingefær i kraften. La kraften småkoke i 2 timer.

Rist kanel, stjerneanis og nellik for å få fram aromaene.

Høyryggbiff, kandissukker, fiskesaus og de ristede krydderene tilsettes i kraften. La kraften småkoke til kjøttet er mørt (ca. 1 time)

Ta kjøttet ut og kjøøl ned, sil kraften og fjern eventuelt fett som samler seg på toppen. Smak til med fiskesaus, salt og sukker.

TIL SUPPESKÅLENE:

- 400 gram flate tørkede risnudler,
- Tilberedt bifkjøtt fra kraften, skåret i tynne skiver
- 100 gram biffytrefilet, skåret i løvtynne skiver
- 1 gul løk, skåret papirtynt
- 1 bunt vårløk, finhakket
- 100 gram bønnespirer
- 4 kvaster søt basilikum (a.k.a thaibasilikum)
- 2 chili, skåret i tynne skiver
- 1 lime, skåret i båter
- Chilisaus, hoisinsaus og malt svart pepper



SUPPEBOLLER OG GARNITYR:

Kutt det tilberedte bifkjøttet langs fiberene, i tynne skiver.

Vask og tørk alle grønnsaker til garnityr.

Hell lunkent vann over tørre risnudler og la stå i 20 minutter.

Sil og blansjer nudlene i 5 sekunder rett før servering.

Ha i en bolle:

- Blansjerte risnudler
- Tilberedte tynne skiver av høyryggbiff
- Rå løvtynne skiver av ytrefilet
- Papirtynne løkskiver, finhakket vårløk, bønnespirer, søt basilikum
- Malt svartpepper, chili

Hell den kokende kraften i bollen til kraften dekker og varmer alle ingrediensene. Server med chilisaus, hoisin saus og limebåter ved siden av.

Tips:

Frys ytrefileten på forhånd i 30 minutter så det er enklere å skjære den i løvtynne skiver.

PS! Alt av krydder og grønnsaker er tilgjengelig i asiatiske butikker.

SAOWINNE VOLLESTAD (Thailand)

Jeg er 29 år gammel og kommer fra Thailand. Jeg giftet meg med Jon Roger i 2011. Til Norge flyttet jeg i 2012. Like etter jeg kom hit, prøvde jeg å finne en jobb - men det var ikke så lett.

Helt tilfeldig ble jeg tipset om en jobb på selskapslokalet STG28. Men siden jeg ikke var utdannet som kokk, kunne jeg ikke få fast stilling. Etter tre år som vikar, ble jeg gjort kjent med utdanningen som kokk ved Oslo VO Helsefyr. Siden jeg alltid har hatt lyst til å utdanne meg til kokk søkte jeg skoleplass med en gang, og nå er jeg i full gang med utanningen.

Jeg liker best thaimat. Jeg spiser thaimat hver dag, selv om jeg bor i Norge. En av de mest kjente thairettene er «tom yam». Tom betyr suppe, og yam betyr blandet. Tom Yam suppe kan tilberedes med kylling eller reker, med eller uten kokosmelk.

Jeg elsker å lage Tom Yam Kung, og kung betyr reker.



TOM YAM KUNG (med kokosmelk)

- Scampi rå 500 g
- Sjampinjong 250 g
- Salt 1 ts
- Sukker 1 ss
- Vann 3 dl
- Kokosmelk 4 dl
- Galangal 3 skiver
- Sitrongress 1stk
- Chili 2stk
- Fiskesaus 2ss
- Lime blader 3stk
- Limesaft 3ss
- Koriander



SLIK GJØR DU:

Kok opp vannet, tilsett kokosmelk, galangal, sitorgress, chili, lime-blader, sjampinjong og scampi.

La det koke 10 minutter eller til scapiene blir røde.

Tilsett salt, sukker, fiskesaus, lime saft og chili. Pynt suppen med koriander.

Server med ris.

PS! Bruk gjerne norske reker men disse må ikke koke og tilsettes til slutt.



NUENGRUETHAI PRAKOBCHAEM (Thailand)

Jeg kommer fra Nordøst-Thailand (Isan). Jeg er gift, har to barn og har bodd i Norge i ni år. Jeg går på Kokk- og servitørlinjen ved Oslo voksenopplæring Helsfyr, og nå er jeg kokkelærling på Gastro Catering.

Jeg ønsker å presentere Lab Khai (sterk krydret kyllingsalat) fordi den er enkel å lage. Dessuten forteller denne retten noe om matkulturen i landsdelen jeg kommer fra. I Lab Khai kan du se en tydelig påvirkning fra matkulturen fra Laos og Kambodsja. Lab betyr sterkt krydret salat. I denne retten kan man bruke svinekjøtt, oksekjøtt, kylling eller and. 80 til 90 % av isanfolket er bønder. Derfor er mange matretter enkle og kjappe å lage, for bønder har ikke mye tid til matlaging.

Vi bruker kjøtt og grønnsaker som er lett tilgjengelige i nærmiljøet (kortreist mat). Jeg er veldig stolt hver gang jeg lager denne retten til vennene mine, for da kan jeg fortelle dem om landsbyen jeg kommer fra.



LAB KHAI

- Kylling kjøttdeig 600 g
- Lime juice 4-5 ss
- Fiske saus 4-5 ss
- Sukker 1 ts
- Khao Koor (sticky ris pulver)* 2 ts
- Grovhakket vårløk og koriander 15 g
- Rødløk i skiver 5 g



SLIK GJØR DU:

Kok opp kyllingkjøttdeigen med litt vann i 3-4 minutter.

Tilsett lime juice, fiskesaus, chilli pulver, sukker og khao koor - bland godt sammen.

Tilsett hakket vårløk, koriander og rødløk - bland sammen og smak til.

Server med ris og grønnsaker.

***Tips:** Du kan lage rispulver ved å steke rå jasminris i tørr panne, og så knuse det til pulver (sticky ris pulver).

SAYOM SENGTRAKUN (Thailand)

Jeg er elev i kokkefaget ved Oslo VO Høyskole og er også lærling på Radisson Blu hotell Alna. Jeg elsker matlaging og lager mye god mat hjemme. Men matlaging på restauranter er noe annet enn hjemme.

Jeg har lært mye på Radisson Blu, men har fortsatt en del igjen å lære. Jobben er veldig tøff, men jeg gleder meg til de to dagene jeg skal på jobb.

Jeg er fra Sør-Thailand der rettene er kjent for å være veldig sterke med masse chili - noe som er typisk for thailandsk mat.

Nå vil jeg fortelle om en rett som mange forbinder med Thailand. Det er en risrett, og er en av mine favorittretter. Den heter «Khao Pad American», eller amerikansk stekt ris. Den kalles dette fordi historien forteller om en thai-kokk som skulle lage mat til amerikanske soldater. Han ville derfor bruke amerikanske ingredienser for å glede dem.

Alle ingrediensene kan skaffes i alle norske dagligvarebutikker. Retten er veldig lett å lage, og alle kan lykkes med den.

«Khao Pad American» kan serveres til alle måltider: Frokost, lunsj eller middag. Det tar veldig kort tid til å tilberede den, og du trenger kun en wok- eller en vanlig stekepanne.

Dette er en populær rett i Thailand som ofte lages når du vil servere noe ekstra godt til familien i helgene.



KHAO PAD AMERICAN

GARNITYR:

- Kyllingvinger (klubber) 6 stk
- Soyasaus 1 ss
- Pepper ½ ts
- Hvetemel ½ ss
- Egg 3 stk
- Grillpølser 300g
- Kokt skinke 150g
- Bacon 75g
- Smør 50g
- Tomat (stor) 1 stk
- Agurk 1 stk

STEKT RIS:

- 500 g eller 6 dl dampet jasminris (ha ris i kjøleskap i minst 30 min og opptil 1 døgn før bruk)
- Rosiner 70g
- Maiskorn 70g
- Gulrøtter i små terninger 70g
- Løk i små terninger 70g
- Smør 50g
- Ketchup 2½ ss
- Soyasaus, pepper og sukker til smak.



SLIK GJØR DU:

Bland soyasaus og pepper godt sammen. Ha blandingen på kyllingvingene. Tilsett melet og bland godt.

Stek det i smør ved svak til medium varme til de er gjennomstekt.

Stek egg, grillpølser, kokt skinke og bacon i smør ved svak varme.

Skjær tomat og agurk i skiver.

SLIK GJØR DU:

Varm en wok eller stekepanne. Stek løk i smør til den blir myk. Ha i rosiner, maiskorn og gulrøtter. Bland og stek dem godt til grønnsakene er myke.

Tilsett ris og ketchup, bland det godt sammen.

Smak til med soyasaus, pepper og sukker.

Risen serveres med all garnityr.

LU TUN (Myanmar tidl. Burma)

Jeg kommer fra Myanmar (Burma), og jeg kom til Norge som kvoteflyktning gjennom FN for ti år siden.

Jeg skal presentere for dere en rett fra mitt hjemland. Den heter burmesisk kokosnuddelsuppe.

I Burma lager vi kokosnuddelsuppe når vi feirer religiøse høytider, store begivenheter og til hverdags. Dette er en av spesialitetene i Burma.

Retten er ikke vanskelig å lage, og koster ikke så mye heller. Alt du trenger for å lage denne retten er lett tilgjengelig i mitt hjemland. I Norge kan du også lett få kjøpt alle råvarene.

Når vi tilbereder denne retten i Burma, er det sosialt og gjøres i fellesskap. Det er nemlig vanlig å samarbeide om matlagingen. I dette tilfellet trengs flere for å presse kokosmelk ut av kjøttet. Mens her i landet kan mye kjøpes ferdig, blant annet kokosmelk.

Man kan spise kokosnuddelsuppe til frokost, lunsj eller middag.

Retten får du kjøpt hvor enn du går i Burmas gater (street food).



KOKOSNUDDELSUPPE

- 500 g kylling kjøtt uten bein
- 400 g løk
- 6 egg
- 100 g kikkertmel
- 1 liter kylling kraft
- 500 g nudler eller pasta
- 250 ml kokosmelk
- 1 bånd koriander
- 2 ts salt
- 1 ts pepper



SLIK GJØR DU:

Del kyllingen i terninger og finhakk halvparten av løken.

Fres det i en panne med olje, og krydre med salt og pepper (du kan tilsette tomatpure hvis du vil). Stek til kyllingen er gjennomstekt.

Bland 2 egg med kikkertermelet. Hell det i kyllingkraften og kok ved lav temperatur i ca 30 min.

Etter 30 minutter tilsettes kokosmelken. La suppen koke i ytterligere 30 min. ved samme temperatur.

Smak til med salt og pepper.

Kok nudler.

Pynt tallerken med kokte egg, finhakket løk og koriander.

Før du spiser blander du suppe, nudler, egg og kylling.

DANIELA PURISMA FUENTES (Italia)

I 2007 flyttet jeg fra Italia til Norge. Jeg kommer fra Pisa, som ligger i regionen Toscana. Pisa har 98.000 innbyggere, og er en stor handels og sjøfartsby. Området er kanskje mest berømt for sine maleriske landskap, med storslåtte landskap, og et helt spesielt lys.

Denne delen av Italia er også kjent for sine olivenlunder, tomater og basilikum. Da jeg bodde i Italia jobbet jeg på et tradisjonelt kjøkken hvor det ble servert en nydelig variant av ekte italiensk bruschetta .

Det er denne lille, men velsmakende retten jeg vil gi dere smaken av. Når jeg tenker tilbake på disse luktene lengter jeg hjem.



BRUCHETTA

- Lyst brød, 4 skiver
- Olivenolje 2 ss
- Tomat, finhakket 2 stk
- Rødløk, finhakket 1/2 stk
- Hvitløk 1 båt
- Basilikum, fersk 2 ss
- Olivenolje ½ dl
- Salt ½ ts
- Pepper ½ ts



SLIK GJØR DU:

Varm olivenolje i en panne. Stek brødet til det blir sprøtt og gyllent.

Gni inn den ene siden av brødet med hvitløk.

Bland tomater, løk, basilikum og olivenolje i en bolle.

Fordel blandingen på brødet, pynt med basilikum blad.

TIPS:

Brødskivene kan også pensles med olivenolje og stekes i ovn på 250° C i ca. 5 minutter eller til skivene er sprø og gyldne.







QIAOXUE GONG (STACEY) - (Kina)

Jeg vokste opp i en liten by som ligger i nordøst Kina. Byen heter Daqing og er den største oljebyen i Kina. Etter fire år som student i Beijing, kom jeg til Norge. Det er nå fire år siden.

Jeg begynte på norskopplæring ved Oslo VO Høyskole. Der ble jeg gjort kjent med muligheten til å ta fagbrev som kokk. Jeg er kokkelærling på Hotel Bristol, hvor jeg stortrives. Det er alltid spennende å jobbe med noe du har stor lidenskap for. Derfor trives jeg både på skolen og på lærestedet.

«East or west, home is best». Kinesisk Bun, eller det som vi kaller Baozi, er en svært vanlig rett i Kina. Du kan kjøpe den nesten overalt, på restauranter, gatekjøkken og på markeder. Den er billig, smakfull og sunn. Jeg spiste Baozi nesten hver dag til frokost da jeg gikk på ungdomsskolen.

Baozi kan dampes eller stekes. I tillegg kan man bruke nesten hva som helst som fyll - oksekjøtt, fisk, scampi, grønnsaker, egg eller svinekjøtt.

Jeg håper denne nydelige retten kan være et godt alternativ til andre kinesiske spesialiteter.



KINESISK BUN

DEIG:

- Vann 1/2 dl
- Tørrgjær 1/2 pose
- Sukker 2- 3 ss
- Skummet melk 5 dl
- Hvetemel ca. 11 dl

FYLL:

- Svinekjøttdeig 500 g
- Soyasaus 2 ss
- Østerssaus 1 ss
- Vårløk 2 stk
- Sesamolje 1 ss
- Five-spice 2 ts
- Salt 1 ts



SLIK GJØR DU:

Rør sammen varmt vann med gjær og 1/2 ts av sukkeret. Tilsett varm melk. Bland inn mel og sukker og kna deigen for hånd eller i maskin til den er elastisk og glatt.

Form deigen til en ball og legg deigen i en bolle. Dekk bakebollen med et rent kjøkkenhåndkle og sett den til heving til deigen er dobbelt så stor.

SLIK GJØR DU:

Rør sammen svinekjøttdeigen med salt, soyasaus, østerssaus, finhakked vårløk, sesamolje og five-spice krydder.

Rull deigen ut til en pølse, og del den i fire like deler. Del videre hver del i 5 (20 stk á ca. 50 g) og rull dem til små boller. Kjevl ut hver av bollene til runde, 1/2 cm tykke "buner" (se side 26).

Pakk inn kjøttblandingen i "bunene" og la dem stå å heve i 15 minutter.

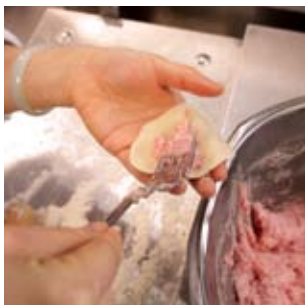
Damp "bunene" i en dampeovn eller stekeovn i 15 minutter og la lokket stå på i 5 minutter.

Tips:

Man kan lage en dippesaus til Bao. F.eks. soyasaus med eddik, gressløk, hvitløk, sesamolje og koriander. Man kan fryse bun i fryseren og dampe dem i 5 minutter før servering.

HVORDAN LAGES KINESISK BUN?

Følg bildeserien under for å lære hvordan du lager bun i oppskriften på side 25.





NINGNING ZHANG (Kina)

Hibiscus blomsten er min hjembys blomst.

Da jeg var barn spurte jeg mine foreldre: «Hvorfor bruker vi hibiscusblomster til å pynte vårt hus, og hvorfor må vi lage akkurat denne retten ved høytider?». Foreldrene mine svarte meg at hibiscusblomster er symbol på velstand og gir mennesker håp, og bringer lykke i livene våre.

Jeg vil anbefale denne retten på det varmeste.



HIBISCUS SCAMPI

- Scampi 300 g
- Salt ca. 1/2 ts
- Eggehvite 3 stk
- Olje 150 g
- Maisenna ½ ts
- Tørr hvitvin ½ ts
- Sjampinjong 30 g
- Melk 2 ss
- Asparges 6 stk



SLIK GJØR DU:

Kok aspargesen ca. 7 minutter, ha den så i kaldt vann, tilsett salt og 1 ts olje.

Scampi og sjampinjong grovhakkes.

Bland scampi, sjampinjong, maisenna, salt, melk, tørr hvitvin og eggehviter sammen.

Ha olje i stekepannen og varm opp til ca. 80 grader, hell så i blanding.

Rør til scampien får en pen rød farge - da er retten ferdig.

Anrett på en tallerken, pynt med de kokte aspargesene.

I kinesisk tradisjon bringer Hibiscus blomster lykke til familien. Når retten er ferdig minner scampien om hibiscusblomsten.

Ved høytider lager vi ofte hibiscus-scampi.

IVAN BONEV (Bulgaria)

Jeg er 39 år og kommer fra Bulgaria. De siste årene har jeg jobbet i flere land i Europa. Nå har jeg endt opp i Norge som kokkelærling på Bristol, et av Oslos beste hoteller. Der lærer jeg mye nytt og trives veldig godt sammen med mange gode kollegaer.

Oppskriften jeg har valgt er gammel, og jeg har fått den fra min bulgarske bestemor. Det er hennes fortjeneste at jeg har stor interesse for mat. Da jeg var liten passet hun ofte på min søster og meg, og vi fikk ofte servert hennes spesialitet, moussaka. Den deilige duften av moussaka som stekes i stekeovnen minner meg fortsatt om de gode barndomsårene i Bulgaria. Hver gang jeg kommer hjem på ferie, er det min bestemors moussaka som står øverst på ønskelisten.

Moussaka er en rett som kommer fra Balkan og området rundt Middelhavet. Alle land i området lager moussaka på hver sin måte. Noen bruker poteter, andre bruker aubergine, og i Italia bruker de pasta. Moussaka er et sunt middagsalternativ som smaker godt og som er lett å lage.



MOUSSAKA

- Løk 2 stk
- Hvitløk 2 båter
- Bladpersille 1 bunt
- Olje til steking 2 ss
- Kjøttdeig av lam 400 g
- Kjøttbuljong (utblandet) 2 dl
- Grovhakkede hermetiske tomater 1 boks
- Basilikum frisk 1 ts
- Kanel malt 1 ts
- Salt ½ ts
- Aubergine 3 stk
- Salt 2 ts
- Olje til steking 1 ss
- Pepper ½ ts

HVIT SAUS:

- Margarin 2 ss
- Hvetemel 3 ss
- Melk 4 dl
- Salt ½ ts
- Hvit pepper malt ¼ ts
- Egg 2 stk
- Hvitost revet 2 dl



SLIK GJØR DU:

Finhakk løken, hvitløken og persillen. Fres det i pannen med olje i noen minutter. Ha i lammekjøttdeig og la alt bli pent brunt.

Tilsett buljong, tomater, basilikum og krydder i stekepanna. La kjøttsausen trekke på svak varme i 35-40 minutter. Spe med mer væske hvis det er nødvendig.

Skjær aubergine i 1/2 cm tykke skiver. Legg skivene utover på et brett, dryss over salt og la dem ligge i minst 15 minutter. Skyll dem godt i kaldt vann og tørk med kjøkkenpapir. Pensle med olje og brun dem godt på begge sider i en varm stekepanne. Legg dem på kjøkkenpapir.

Lag hvit saus. Smelt margarin i en varm kjele og rør inn mel. Spe med melk til sausen blir passe tykk. Smak til med krydder og rør inn egg.

Legg aubergine og kjøttsaus lagvis i en smurt ildfast form. Start med aubergine, så et lag med kjøttsaus, så aubergine osv. Avslutt med kjøttsaus og tilslutt et tykt lag med hvit saus, strø ost på toppen. Stek på 225 °C i ca. 30 minutter.

YASSIN NJIE (Gambia)

Jeg kommer fra Vest-Afrika, nærmere bestemt Gambia. Retten jeg vil presentere for dere er svært populær i hele regionen. Den er spesielt populær i området som strekker seg fra Senegal og Gambia i vest, til Nigeria i øst.

Retten heter, Jollof ris. Matretten oppsto blant en etnisk gruppe som heter Wolof. Denne gruppen utgjør i dag 16% av befolkningen i Gambia og 43% av befolkningen i Senegal.

Jollof ris serveres både til fest og hverdags. Retten lar seg kombinere med så vel fisk som kjøtt. Kjøttet man bruker i retten er vanligvis okse-, geit/lam- eller kyllingkjøtt. Når det gjelder fisk er det bare å bruke fantasien. I retten jeg vil presentere for dere har jeg valgt å bruke barracuda og scampi, men laks er også et meget godt alternativ.

Jeg er stolt over å presentere «mitt Gambia» for dere.



JOLLOF RIS

INGREDIENSER:

- Fiskefilet 600g
- Scampi
- Persille i bunt
- Ris 4 kopper
- Vegetabilsk olje 1 dl
- Vann 8 kopper
- Tomatpuré 4 ss
- Gulrøtter 2 stk
- Kål ¼ stk
- Aubergine ½ stk
- Habanero chili 1 stk
- Løk 2 stk
- Tomater 2 stk
- Hakkede tomater 2 ss
- Salt/pepper
- Paprika 1 stk
- Vårløk ½ stk
- Hvitløk 3 fedd
- Fiskebuljong 1 terning



SLIK GJØR DU:

Del opp fisken, lag lommer i den og fyll de med persille og krydre med salt og pepper. La den stå i 15 minutter før du steker den.

Hakk løk, paprika, hvitløk, skinnfrie tomater og chili.

Stek fisk og scampi i olje, til de blir pent brune.

Ta ut fisk og scampi fra panna. Ha i grønnsakene og stek til de er møre.

Ta grønnsaken ut av pannen. Tilsett tomatpuré og kok forsiktig under omrøring i ca. 15 min, tilsett vann og en buljongterningen og gi det et raskt oppkok.

Tilsett vasket ris, kok opp, reduser varmen og la det koke i 25 minutter til det meste av vesken er absorbert og risen er godt kokt.

Legg fisk, scampi og grønnsaker på et brett med folie over og varm det forsiktig i ovnen ved 150°C.

Server «Jollof ris» på et stort fat og legg fisk, scampi og grønnsaker på fatet.

MUSE AMANUEL KIBROM (Eritrea)

Jeg kommer fra Eritrea, men jeg ble født i Addis Abeba der jeg levde mine første barneår. Jeg kom til Norge i 2011, og nå tar jeg kokkeutdanning ved Oslo VO Helsefyr.

Jeg vil presentere en rett for dere som er typisk for Etiopia og Eritrea. Den minner meg om min mor og mitt hjemland. Retten heter «Tibs» og serveres ved alle høytider og spesielle anledninger. Det tar ikke mer enn 30 minutter å tilberede denne retten og den serveres sammen med «Injera». Det er et glutenfritt brød som fungerer både som brød og bestikk. Injera kan kjøpes i de fleste «innvandrerebutikker» i Norge.



TIBS

INGREDIENSER:

- Lammekjøtt 1 kg
- Tomater 200 g
- Rød løk 150 g
- Olivenolje 3 ss
- Salt 1 ts
- Grønn chili 40 g
- Injera 1pk*
- Krydret smør 50 g**
- Rosmarin



SLIK GJØR DU:

Skjær lammekjøttet i små terninger og tomatene i båter.

Skjær rødløken og chili i strimler.

Varm stekepannen.

Tilsett olivenoljen og stek kjøttet ved lav varme.

Tilsett rødløk og tomater, steke litt sammen med kjøttet.

Til slutt tilsettes krydret smør, rosmarin og grønn chili.

Varm Injeraen i mikroovnen og server retten.

*Injera kan kjøpes i mange innvandrerbutikker.

** Kok opp smør med salvie og timian, sil det.



YARI AKRAM (Afghanistan)

Ghabuli Polo er nasjonalretten i Afghanistan og blir ofte laget til store fester og brylluper.

Både voksne og barn synes at Ghabuli Polo er en svært god rett.
Det er veldig enkelt å tilberede denne retten, og råvarene er lett tilgjengelige.

Ghabuli Polo har seks hovedingredienser; ris, kjøtt, gulrot, løk, pistasjenøtter, mandler og rosiner.
Afghanistan har rikelig av disse ingrediensene. Derfor lager man ofte denne retten i mitt hjemland.



GHABULI POLO

INGREDIENSER:

- Lammekjøtt 400 g
- Ris 400 g
- Gulrot 4 stk
- Rosiner 100 g
- Mandler 50 g
- Pistasjenøtter 50 g
- Salt og pepper



SLIK GJØR DU:

Kok kjøttet til det er mørt.

Kok risen.

Smak til med salt og pepper.

Stek gulrøttene og rosinene i olje.

Bland ris og kjøtt i en ovnsform.

Pakk rosinene og gulrøttene i aluminiumsfolie og legg det sammen med ris-/kjøttblandingen.

Dekk formen med folie slik at dampen ikke unnslipper.

Sett formen i ovnen ved 180°C i 30 min.

Serveres med salat.



MAOYING ZHONG (Kina)

Kantonesisk spareribs er min absolutte favorittrett.

Min far er kjempegod til å lage mat, og jeg liker å spise alt som min far lager. Blant hans mange retter er min favoritt, kantonesisk spareribs - selv om vi ikke spiser det så ofte. For meg er denne retten forbundet med høytider, slik som nyttår.

Dette er en typisk matrett fra det kantonesiske kjøkkenet. Retten kjennetegnes av en nydelig farge, god lukt og deilig smak.

Jeg håper at du vil like kantonesiske spareribs, for det gjør jeg. Retten er lett å lage, så prøv den da vel!



KANTONESISKE SPARERIBS

INGREDIENSER:

- **Spareribs 900 g**
- **Mørk soyasaus 2 ss**
- **Hoisinsaus 3 ss**
- **Kinesisk risvin* 1 ss**
- **Kinesisk Five-spice 1 klype**
- **Mørkt brunt sukker 2 ts**
- **Chilisaus 0,5 ts**
- **Hvitløkfedd 2 knuste**
- **Pynt med koriander**



SLIK GJØR DU:

Skjær ribbestykket i enkeltstykker.

Bland soyasaus, hoisinsaus, risvin, Five-spice krydder, mørkt brunt sukker, chilisaus og hvitløk til en marinade.

Legg ribbestykkene i en lav form og hell marinaden over. Vend dem slik at de blir godt dekket av marinaden. Dekk formen til, og la det marinere i kjøleskapet i 1 time. Snu innimellom.

Ta ribbestykkene opp av marinaden og legg dem på en rist over en langpanne. Fyll langpannen halvfull med kokende vann og pensle ribbestykkene med marinade. Ta vare på resten av marinaden.

Stek ribbestykkene midt i ovnen ved 180° C i 30 minutter.

Snu ribbestykkene og pensle dem med resten av marinaden. Sett dem i ovnen i 30 minutter, eller til de er gjennomstekt.

Pynt med koriander og server.

*Risvin kan erstattes med tørr sherry

XHEDIJE KUKA (Kosovo)

Jeg kommer fra Kosovo, men jeg flyttet til Norge på grunn av krig i hjemlandet mitt.

Mitt bidrag til kokeboka er en tradisjonell matrett som vi i Kosovo kaller for «Flija». «Flija» er en veldig gammel oppskrift og er veldig populær i Kosovo.

Retten blir tilberedt til spesielle anledninger som for eksempel på nasjonaldagen og sommerfester. Den blir også servert på restauranter.

Matretten er spesiell fordi den bringer folk sammen. I Kosovo lager vi den vanligvis ute i naturen der vi ofte tenner et bål og steker den der. Men det er også vanlig å lage den inne ved hjelp av stekeovnen.

I Norge bruker jeg ovnen og får også et godt resultat. Jeg har tilberedt den til 17.mai for mine norske venner og de likte den svært godt.

«Flija» blir vanligvis servert sammen med vannmelon, salat, yoghurt, agurk eller honning. Om vinteren serveres den med appelsinsyltetøy eller syltet agurk.



FLIJA (8 pers)

HVETEMELSRØRE:

- Mel 1 kg
- Vann 800 g lunkent
- Egg 1stk
- Salt 1 ss

RØMMERØRE:

- Smør 200 g
- Rømme 200 g



SLIK GJØR DU:

Bland mel, salt, lunkent vann og egg i en bolle.

Rør forsiktig. Røren skal være passe tykk, som en pannekakerøre.

Bland flytende smør og rømme i en bolle.

Smør formen (ca 45cm).

Bruk hvetemelsrøren:

Først skal du markere midten av formen med en sirkel, deretter skal du dra ut linjer med røre sånn at det til slutt ser ut som solstråler. Stek i ett minutt, øverst i ovnen. Du skal nå ta den ut av ovnen og fylle røre der det ikke er noe. Stek så i ett minutt på 250 grader.

Mellom lagene med hvetemelsrøre smøres et tynt lag med rømmerøre.

Gjenta det samme om og om igjen til du har fått den mengden du selv ønsker eller til all røren er brukt opp.

Vanligvis vil formen bli helt full. Hele prosessen tar 1 time, hvor du hele tiden må sette den inn og ut av ovnen for å legge til nye lag med røre.

Til slutt skal den stå i ovnen i 15 min på middels temperatur (ca. 180 grader).

JIESHAN LI (Kina)

Her kommer en søt liten hilsen fra fantastiske Kina. Jeg har valgt å tilberede kinesisk «egg tarts» for dere.

Siden ingen av de andre elevene valgte å lage noe søtt, tenkte jeg at det hadde vært morsomt å lage en dessert. Kinesere elsker søtsaker, det samme gjør jeg. I Kina spiser man søte kaker til frokost, som dessert eller sammen med en deilig kopp kaffe, midt på dagen.

Jeg er lærling på Holmenkollen Park Hotell. De har eget konditori hvor jeg liker meg og lærer mye. Jeg er gift med en nordmann, og han elsker denne desserten jeg nå vil dele med dere. Siden jeg bruker egg, får terten en fin gulfarge, og egner seg ypperlig til påske.



KINESISKE EGG TARTS

TERTEBUNN:

- 220 g hvetemel
- 20 g smør
- 100 g vann
- 5 g sukker
- 1 g salt
- 120 g smør

EGGEFYLL:

- 200 ml melk
- 1 stk vaniljestang
- 100 g sukker

SLIK GJØR DU:

Kok opp sukker og vann, bland sukkervannet med hvetemel. Elt til en deig, pakk den i plast og la den hvile kaldt i minst 20 minutter.

Kjevle deigen ut til et rektangel, bank smøret ut til et kvadrat som legges midt på deigen. Brett over endene og kjevl ut til et nytt rektangel - la det hvile i kjøleskap 15 minutter.

Gjenta 4 ganger - kjevle, brette og kjøle.

Kjevl ut deigen og legg den i en smurt tertform på 21 cm, eller 12 mindre former. Sørg for at det er kanter som hindrer eggefyllet å renne ut.

Hell på det sammenpiskede eggefyllet.

Stek midt i ovnen i 20 minutter ved 210 – 240 C til bunnen og eggefyllet er lysebrunt

La bunnen bli avkjølt og løft den forsiktig ut av formen.







REKTOR HAR ORDET

Denne klassen i kokk- og servitørfag er en unik klasse. Elevene er voksne elever fra ulike land og med ulike språk. Felles for dem er ønsket om språkkunnskaper og om et norsk fagbrev for å kunne få en varig tilknytning til norsk arbeidsliv. Det er vårt mål for klassen!

Klassen er organisert med teori og praksis integrert. Alle elever har en læreplass ved siden av at de får undervisning på skolen. Elevene får språk- og læringsstøtte i alle fagene de får undervisning i, både felles- og programfagene. Metodikken vi bruker er CLIL-metodikk – content and language integrated learning – integrert språk og innholdslæring.

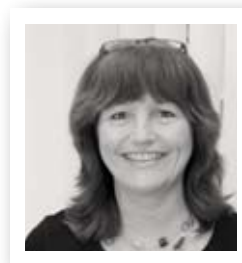
Klassen er et samarbeidsprosjekt mellom Oslo VO Helsefyr, Etterstad videregående skole og NHO reiseliv. Etterstad videregående stiller programfagslærer og bidrar i oppfølging i bedrift, NHO bidrar med nettverk for å skaffe læreplasser og Oslo VO Helsefyr står for språk- og læringsstøtte, samt undervisning i fellesfagene. Jeg vil gjerne benytte anledningen til å takke for godt samarbeid rundt denne klassen. Særlig vil jeg rette en takk til alle lærestedene for godt samarbeid og bidrag til god læring.

Elevene i denne klassen jobber hardt sammen med lærerne sine og oppnår svært gode læringsresultater. Elevene og lærerne har felles fokus på hvilket språk og hvilke strategier elevene trenger for å lære, hvordan de skal uttrykke det har lært ved hjelp av språk – og da tenker vi både på det norske språket og hvert enkelt fags fagspråk og hvordan elevene selv skal ha teknikker for å kontrollere egen læring.

Det er viktig å jobbe systematisk med faglige grunnleggende ferdigheter integrert med grunnleggende språklige ferdigheter. Skrivning for kokk- og servitørelevne innebærer å kunne skrive oppskrifter og å beskrive hvordan rettene skal lages. Det å lage en kokebok hvor alle elevene personlig har bidratt med sin faglige kompetanse, anså vi å være et motiverende og inspirerende skriveprosjekt i arbeidet med å oppøve systematisk skrivekompetanse. Vi er derfor stolte av å presentere resultatet i form av denne unike kokeboka!

God appetitt!

Torunn Thomassen
rektor, Oslo VO Helsefyr



TAKK TIL:

Takk til alle elever og ansatte i KOS som har bidratt til denne flotte kokeboken.

Redaktør: Rune Hovland og Johan Hauglund jr.

Design: Håkon Høye

Foto: Håkon Høye.

Trykk: Konsis, 12/2015

Utgitt av Oslo voksenopplæring Helsfyr.

KONTAKTINFORMASJON:

Hjemmeside: <https://helsfyr.oslovo.no>

E-post: oslovo.helsfyr@ude.oslo.kommune.no

Tlf: 23 46 77 00





Utdanningsetaten

OSLO VO HELSFYR

PROFESJONELL - ENGASJERENDE - INKLUDERENDE

Utgitt av: Oslo voksenopplæring Helsfyr
Redaktør: Johan Hauglund jr og Rune Hovland
Design og foto: Håkon Høye
Trykk: Konsis, 12/2015 - Opplag: 500