SÅS.SE

Matlagningsbegrepp

En ordlista för köket

187 begrepp från A till Ö, med korta förklaringar och praktiska tips.
Navy och guld, som på sås.se.

Den här ordlistan samlar vanliga ord från matlagningen: tekniker, såser, skärtekniker, mått, redskap och bakning. Förklaringarna är korta och skrivna på klar svenska. Måtten följer svensk standard, till exempel att en matsked är 15 milliliter. Temperaturer för matsäkerhet följer Livsmedelsverkets råd.

A

À la minute BEGREPP

Att laga och göra klart en rätt i sista stunden, precis före servering, i stället för att hålla den varm länge. Många såser, wokar och stekta fiskar är som bäst à la minute.

Tips: Mise en place är A och O: när allt är förberett går själva tillagningen snabbt. En sås som monterats med smör ska inte stå och vänta.

À point BEGREPP

En fransk beskrivning av kött som är lagom stekt, ungefär medium: den rosa insidan är varm, och saften är rosafärgad. Det ligger mellan saignant, som är rödare, och bien cuit, som är välstekt.

Tips: Lita på en stektermometer snarare än på klockan. För nöt är à point oftast omkring 55 till 58 graders kärntemperatur, efter vila.

Agar-agar BAKNING

Ett gelébildande ämne som utvinns ur rödalg, och som är ett vegetariskt alternativ till gelatin. Agar måste koka upp för att lösas, och stelnar fastare än gelatin redan i rumstemperatur.

Tips: Följ mängden på förpackningen, för agar är starkare än gelatin och byts inte ett till ett. Geléet blir klarare och fastare, med en annan tuggkänsla.

Aioli SÅS

En kall emulsionssås av olivolja och krossad vitlök, ofta med äggula som hjälp att binda. Den ska vara tjock, blank och tydligt vitlöksdoftande.

Tips: Krossa vitlöken med en nypa salt till en pasta innan du vispar in oljan, droppe för droppe. Smaka av med citron för balans.

Al dente TEKNIK

En italiensk beskrivning av pasta eller grönsaker som är genomvärmda men fortfarande har ett tydligt tuggmotstånd. De ska inte vara hårda inuti, men heller inte så mjuka att de faller sönder.

Tips: Följ tiden på förpackningen, men smaka alltid en bit en minut innan den är klar. Sila av och servera genast, för pastan fortsätter att mjukna av egen värme.

Ansa TEKNIK

Att rensa och putsa en råvara från det som inte ska ätas, till exempel visna blad, rotänder, senor eller fetthinna. En väl ansad råvara blir både snyggare och godare.

Tips: Ansa över en bunke så att skal och puts inte sprids över hela bänken. Spara gärna rena grönsaksputs till en buljong.

B

Baka blint BAKNING

Samma sak som att förgrädda: pajskalet gräddas först med vikter i, så att det inte bubblar upp eller blir blött av fyllningen. Se också Förgrädda.

Tips: När vikterna tagits ur, pensla bottnen med vispat ägg och sätt in den en kort stund till. Det ger ett extra skydd mot fuktig fyllning.

Bakelsekräm BAKNING

En tjock vaniljkräm av mjölk, äggula, socker och stärkelse, som används i bakelser, wienerbröd och tårtor. Den ska vara slät, blank och tydligt vispad i kastrullen tills den tjocknar.

Tips: Vispa hela tiden mot bottnen så att den inte bränner. När den kokat upp, ta den av värmen och vispa i en klick smör. Täck ytan med plastfolie så att det inte bildas skinn.

Kallas också: Crème pâtissière

Bakplåt UTRUSTNING

En platt, ofta kantförsedd plåt som används i ugnen till bakning, rostning och grillning. En bra bakplåt leder värmen jämnt och slår sig inte.

Tips: Använd bakplåtspapper för att underlätta disk och hindra fastbränning. Låt plåten bli varm med ugnen när du vill ha extra färg på undersidan, till exempel på pizza eller rotfrukter.

Bakplåtspapper UTRUSTNING

Ett värmetåligt, ofta silikonbehandlat papper som hindrar mat från att fastna i ugnen. Det tål vanlig baktemperatur, men ska inte användas vid stark grillvärme eller öppen låga.

Tips: Klipp till rätt storlek så att papperet inte viker sig upp mot ugnselementen. Det finns också återanvändbara bakmatsor som gör samma nytta.

Bakpulver BAKNING

Ett kemiskt jäsmedel av bikarbonat och syra, som börjar utveckla koldioxid när det blir fuktigt och sedan åter när det blir varmt. Det ger kakor och muffins deras lyft.

Tips: Bakpulver är inte samma sak som bikarbonat. Använd den mängd receptet anger, och sätt in smeten i ugnen tämligen omgående, så att inte kraften går förlorad redan i bunken.

Ballongvisp UTRUSTNING

En handvisp med öglade trådar som slår in mycket luft i grädde, ägg och såser. Formen gör att den rör en stor volym med varje drag.

Tips: Välj en visp som är stor nog för bunken, men inte så stor att den slår utanför kanten. En styvare visp passar till såser, en luftigare till grädde och äggvitor.

Batonnet SKÄRTEKNIK

En skärteknik där råvaran skärs i jämna stavar, ungefär 6 gånger 6 millimeter i genomskärning och 5 till 6 centimeter långa. Batongen är utgångspunkten för vanliga tärningar.

Tips: Skär först råvaran i jämna skivor, sedan i stavar. Lika stora bitar kokas och steks på samma tid.

Kallas också: Batong

Bearnaisesås SÅS

En smörsås släkt med hollandaisesåsen, smaksatt med körvel, dragon och en reducering av vinäger, schalottenlök och peppar. Den är den klassiska följeslagaren till grillat kött.

Tips: Håll såsen just under 60 grader så att äggulorna inte stelnar. Blir den för tjock, vispa i några droppar varmt vatten.

Kallas också: Béarnaise

Béchamelsås SÅS

En ljus grundsås av mjölk som vispas i en ljus roux av smör och mjöl. Den är basen till ostsås, lasagne och många gratänger.

Tips: Värm mjölken och vispa den successivt i rouxen, så slipper du klumpar. Låt såsen sjuda några minuter och smaka av med salt, vitpeppar och en nypa muskot.

Kallas också: Besciamella, Vitsås

Bena ur TEKNIK

Att försiktigt skära loss kött eller fisk från benen så att en benfri bit blir kvar. Ett rent arbete ger mer ätbar råvara och minskar risken för ben i den färdiga rätten.

Tips: Använd en smal, böjlig urbeningskniv och låt kniven följa benet med korta drag. Känn med fingertopparna bakom bladet så att inget kött lämnas kvar.

Beurre blanc SÅS

En slät, syrlig smörsås av reducerat vitt vin och schalottenlök, där kallt smör vispas i till en blank emulsion. Den passar särskilt till fisk och skaldjur.

Tips: Håll värmen låg när smöret monteras, och servera genast. Kokar såsen om, skär den sig lätt.

Beurre manié TEKNIK

En knådad redning av lika delar mjukt smör och vetemjöl som vispas i en varm sås precis före servering. Till skillnad från en roux kokas den inte i förväg, utan smälter och förtjockar såsen i sista stund.

Tips: Knåda till en slät pasta och vispa i små klickar under sjudning. Låt koka en kort minut så att mjölsmaken försvinner, men inte så länge att glansen går förlorad.

Kallas också: Knådad redning

Bikarbonat BAKNING

Natriumvätekarbonat, ett basiskt jäsmedel som behöver en syra i smeten – till exempel filmjölk, citron eller honung – för att ge lyft. Det ger också en mörkare färg och en karaktäristisk smak.

Tips: Byt inte bara ut bakpulver mot bikarbonat, de arbetar olika. För mycket bikarbonat ger en tvålig bismak. I Sverige säljs det som bikarbonat i bakhyllan.

Kallas också: Natriumvätekarbonat

Blanchera TEKNIK

Att koka en råvara mycket kort i rikligt med vatten och sedan kyla den snabbt i isvatten. Det bevarar färgen, avbryter tillagningen och gör det lättare att till exempel skala tomater eller mandel.

Tips: Ha isvattnet klart innan du börjar, så att grönsakerna kyls i samma ögonblick som de tas upp. Salta kokvattnet rikligt, ungefär som pasta-vatten.

Bouquet garni BEGREPP

Ett litet knippe av örter, klassiskt persiljestjälkar, timjan och lagerblad, som får koka med i en buljong eller gryta och sedan tas upp. Det ger doft utan att lämna blad i rätten.

Tips: Knyt örterna med kökssnöre, eller lägg dem i en tesil, så är de lätta att fiska upp. Tillsätt gärna en bit purjolök som håller ihop knippet.

Brida TEKNIK

Att binda ihop en fågel eller en stek med kökssnöre så att den håller en jämn, kompakt form i ugnen. Då tillagas köttet mer likformigt och blir snyggare att skära upp.

Tips: Knyt inte så hårt att köttet kläms, bara så att vingar och ben ligger stadigt intill kroppen. Klipp av snöret innan du skär upp och serverar.

Brunoise SKÄRTEKNIK

Mycket små, jämna tärningar, ungefär 2 till 3 millimeter på varje sida, som fås genom att först skära julienne och sedan tärna stavarna. En fin brunoise används i såser, soppor och som elegant garnityr.

Tips: En vass kniv är A och O, annars krossas de små bitarna. Samla stavarna till en stadig bunt innan du skär tvära snitt.

Bryna TEKNIK

Att steka ytan på kött, fisk eller grönsaker i hett fett tills den blir gyllenbrun. Bryningen ger doft, färg och den nötiga smak som kallas Maillardreaktion.

Tips: Pannan ska vara riktigt varm och råvaran torr på ytan, annars kokas den i sin egen vätska. Lägg inte i för många bitar åt gången – trängsel sänker värmen.

Kallas också: Brunera

Bräsera TEKNIK

Att först bryna kött eller grönsaker och sedan laga dem långsamt i en liten mängd vätska under lock, i gryta på spisen eller i ugnen. Råvaran blir mör, och skyn ger en fyllig sås.

Tips: Vätskan ska nå ungefär en tredjedel upp på råvaran, inte täcka den helt. För låg värme och gott om tid är viktigare än att skynda.

Brödkniv UTRUSTNING

En lång kniv med sågtandad egg, avsedd att skära bröd, tomater och andra råvaror med hård yta och mjuk insida. Sågtanden sågar sig igenom skorpan utan att krossa innanmätet.

Tips: Dra kniven i långa sågande drag, tryck inte rakt ned. En brödkniv ska inte vässas som en slät kniv, utan med ett redskap avsett för sågtandad egg.

Buljong SÅS

En smaksatt kokvätska på grönsaker, kött, fisk eller fågel, ofta med örter och pepparkorn. Buljong används som dryck, som bas i soppa och som vätska i såser och grytor.

Tips: Koka den stilla och klarskumma ytan. En hemgjord buljong smakar mer än en tärning, och kan frysas in i portioner.

Bunke UTRUSTNING

En stor skål som används till vispning, blandning och jäsning. En bra bunke står stadigt, rymmer tillräckligt och har en slät insida som är lätt att skrapa ur.

Tips: Till äggvitor är en ren bunke av metall eller glas att föredra, eftersom fett och rester i en plastbunke kan hindra vispningen. Ställ bunken på en fuktig handduk om den glider.

C

Chiffonade SKÄRTEKNIK

En teknik där bladgrönsaker eller örter rullas ihop och skärs i mycket tunna remsor. Resultatet liknar små band och passar till basilika, spenat och sallad.

Tips: Lägg bladen i en jämn hög, rulla dem tätt som en cigarr och skär med ett enda drag i taget. Skär inte för tidigt, för de tunna remsorna slokar och mörknar fort.

Chutney SÅS

En tjock, kokt smaksättning av frukt eller grönsaker med ättika, socker och kryddor. Den är både söt och syrlig och serveras till ost, kött och kryddstarka rätter.

Tips: Koka den tillräckligt länge för att bli syltlik och blank. En god chutney mår bra av att vila någon dag så att smakerna sätter sig.

Ciseler SKÄRTEKNIK

Att finhacka schalottenlök eller lök mycket fint, så att bitarna nästan smälter i en sås. I klassisk fransk teknik behålls löken ofta i små, jämna korn snarare än till en gröt.

Tips: Halvera löken genom roten och skär täta snitt mot rotänden utan att skära av den. Roten håller löken samman tills sista draget.

Concasse SKÄRTEKNIK

Grovt tärnade tomater som först skållats, skalats och rensats från kärnor. Tomatconcasse ger en ren tomatsmak utan skalbitar och extra vätska från kärnhuset.

Tips: Kryssa blomänden, blanchera några sekunder, kyl i isvatten och dra av skalet. Dela, skrapa ur kärnorna och tärna fruktköttet.

Kallas också: Tomatconcasse

Consommé SÅS

En kristallklar, kraftigt smakande buljong som klarats med en blandning av äggvita och mager färs. Klarningen binder grumlighet och lämnar en ren, genomskinlig soppa.

Tips: Rör bara i början, sedan ska den sjuda helt stilla. Sila försiktigt genom en duk och undvik att trycka igenom bottensatsen.

Coulis SÅS

En slät, ofta siktad sås av puréade bär, frukt eller grönsaker, utan mjölredning. Den ska vara ren i smaken och ha en flytande, blank konsistens.

Tips: Sikta bort kärnor från hallon och björnbär. En klick smör eller en skvätt olja ger glans, och en nypa socker lyfter syrliga bär.

D

Deciliter MÅTT

Ett volymmått som förkortas dl och motsvarar 100 milliliter, eller en tiondels liter. I svenska recept är decilitern det vanligaste måttet för både vätska och torra varor som mjöl och socker.

Tips: Mät torra varor i en måttkopp som stryks av jämnt mot kanten, utan att packa ner dem. En deciliter strösocker väger ungefär 85 gram, en deciliter vetemjöl ungefär 60 gram.

Kallas också: dl

Deglasera TEKNIK

Att hälla en vätska, till exempel vin, buljong eller vatten, i en het panna och skrapa loss den brynta skyn från botten. Den lösta skyn blir en smakrik bas till sås.

Tips: Ta pannan av plattan en kort stund om du häller i alkohol, så att det inte stänker. Låt sedan koka in tills vätskan doftar rent och inte längre av rå sprit.

Degskrapa UTRUSTNING

Ett plant redskap av metall eller plast som används för att dela deg, skrapa bakbordet och lyfta hackade råvaror från skärbrädan. Den är mer precis än en kniv till just de momenten.

Tips: Använd den också för att dela en deg i lika delar, eller för att skrapa ur varje klick ur bunken. En böjlig plastskrapa når längs rundade kanter.

Degvila BAKNING

Den tid då en deg får vila så att glutenet slappnar av, smöret stelnar eller jästen arbetar vidare. En vilad deg är lättare att kavla och får ofta bättre smak.

Tips: Täck degen så att den inte torkar på ytan. En kort vila i rumsvärme räcker för att släppa på glutenet, en längre vila i kylen utvecklar mer smak.

Demi-glace SÅS

En klassisk, kraftigt reducerad brunsås av brun fond och brun sås, kokad in till en fyllig, blank konsistens. Den är en av de stora grundsåserna i det franska köket.

Tips: Ha tålamod – en riktig demi-glace tar tid. En klick kan räcka för att lyfta en steksås. Förvaras i kylen eller fryses i små portioner.

Dra TEKNIK

Att låta smakämnen vandra över i en vätska under stilla värme eller genom att stå och vila, som te, en buljong eller en olja med örter. Vätskan blir smaksatt utan att koka hårt.

Tips: För örter och te räcker ofta några minuter. För en kraftig buljong kan det ta timmar. Sila av när smaken är den du vill ha, så att den inte blir bitter.

Kallas också: Infusion, Infundera

Durkslag UTRUSTNING

En skål med hål, av metall eller plast, som används för att sila av pasta, potatis och sköljda grönsaker. Hålen är större än i en fin sil.

Tips: Ställ durkslaget i diskhon innan du häller, och spara gärna pastavattnet – det är utmärkt att rädda en sås med. Låt inte pasta ligga och vänta i durkslaget, den klibbar lätt ihop.

E

Elvisp UTRUSTNING

En elektrisk visp med två vispar, som snabbt slår in luft i grädde, ägg och smet. Den sparar tid och armkraft, särskilt vid bakning.

Tips: Börja på låg hastighet så att inte mjölet yr, och öka sedan. Håll visparna nere i smeten, och stäng av innan du lyfter dem ur bunken.

Emincé SKÄRTEKNIK

Tunna, jämna skivor av kött, svamp eller grönsaker, skurna på snedden eller rakt. Tekniken ger bitar som steks snabbt och ser prydliga ut.

Tips: Lägg råvaran stadigt och skär med långa, lugna drag. Svamp eminceras ofta i skivor som är några millimeter tjocka.

Emulgera TEKNIK

Att binda samman fett och vatten till en slät, stadig blandning, som i majonnäs, hollandaisesås eller en vinägrett. En bra emulsion är blank och skär sig inte.

Tips: Tillsätt fettet mycket långsamt i början och vispa hela tiden. Alla ingredienser ska ha ungefär samma temperatur, helst i rumstemperatur.

Emulsion SÅS

En blandning där fett och vattenbundna vätskor hålls samman i mycket små droppar, med hjälp av vispning och ofta en emulgator som äggula eller senap. Majonnäs och vinägrett är två vardagliga exempel.

Tips: Tillsätt alltid fettet långsamt i början. Har såsen skurit sig, börja om med en äggula eller en skvätt vatten i en ren bunke och vispa i den skurna såsen droppvis.

En papillote TEKNIK

Att tillaga fisk, kött eller grönsaker i ett slutet paket av bakplåtspapper i ugnen. Råvaran ångas i sin egen saft, behåller doften och blir saftig.

Tips: Vik paketet tätt så att ångan stannar inne, och öppna det vid bordet så att doften kommer som en liten överraskning. Tillsätt en klick smör och en skvätt vin innan du stänger.

Kallas också: I papper

F

Farinsocker BAKNING

Ett ljust eller mörkt socker med visst inslag av sirap, som ger fukt, karamellsmak och en mörkare färg åt kakor och såser. Det är fuktigare och mer klibbigt än strösocker.

Tips: Bryt klumpar med fingrarna innan du mäter. Mörkt farinsocker smakar mer sirap än ljust. Förvara det tätt slutet så att det inte torkar.

Farsera TEKNIK

Att fylla kött, fågel, grönsaker eller pasta med en färs eller annan fyllning. Fyllningen ger smak inifrån och kan också hjälpa till att hålla rätten saftig.

Tips: Överfyll inte, för fyllningen sväller under tillagningen. Förslut med tandpetare eller kökssnöre så att den stannar på plats.

Fermentera TEKNIK

Att låta nyttiga mikroorganismer omvandla socker och stärkelse till syra eller alkohol, som i surkål, yoghurt och kimchi. Smaken blir djupare och hållbarheten längre.

Tips: Arbeta rent och använd rätt salthalt, så att de goda bakterierna trivs och de oönskade inte får fäste. Förvara kärlet i jämn, sval rumstemperatur under själva jäsningen.

Filéa TEKNIK

Att skära ut rena filéer ur fisk, eller att lösa ut klyftor ur citrusfrukt utan skal och hinnor. Resultatet ska vara benfritt respektive helt fritt från den bittra vita hinnan.

Tips: Till fisk: följ ryggraden med en böjlig filékniv och ta sedan bort skinnet med bladet riktat lätt nedåt. Till citrus: skär bort allt skal så att fruktköttet syns, och skär längs hinnorna.

Finhacka SKÄRTEKNIK

Att hacka en råvara i mycket små bitar, mindre än en vanlig tärning men inte till en pasta. Finhackade örter och schalottenlök fördelar sig jämnt i en sås eller en färs.

Tips: Håll knivspetsen mot brädan och gunga bladet med en jämn rörelse. Samla ihop högen då och då så att allt blir lika fint.

Flambera TEKNIK

Att tända en liten mängd sprit i en het panna så att alkoholen brinner av och lämnar en nötig, koncentrerad smak. Lågan ska slockna av sig själv när alkoholen är borta.

Tips: Använd en lång tändsticka, håll huvudet undan och ha aldrig flaskan över pannan. Ta pannan av plattan när du häller i spriten, och ha ett lock nära ifall lågan blir högre än tänkt. Flambera aldrig under en fläkt.

Florsocker BAKNING

Mycket fint malet socker, ofta med en liten tillsats av stärkelse så att det inte klibbar. Det löser sig snabbt och används i glasyr, kräm och som puder över bakverk.

Tips: Sikta alltid florsockret innan du gör en glasyr, annars blir den kornig. En deciliter florsocker väger ungefär 60 gram, betydligt mindre än samma volym strösocker.

Fond SÅS

En kraftig, klar buljong som kokas på ben, puts och grönsaker, ofta efter att benen först rostats. Fond är basen till många såser och har mer djup än en vanlig buljong.

Tips: Brun fond görs på rostade ben, ljus fond på orostade. Koka stilla i flera timmar, sila och reducera till den styrka du vill ha. Fett som stelnar på ytan i kylen kan lyftas av.

Fritera TEKNIK

Att koka en råvara i rikligt med het olja, oftast mellan 160 och 190 grader, så att ytan blir krispig och insidan genomstekt. Oljans temperatur är avgörande för resultatet.

Tips: Fyll inte grytan mer än till hälften, och sänk ner råvaran försiktigt så att oljan inte stänker. Låt oljan återfå värmen mellan satserna, och låt aldrig vatten komma i den heta oljan.

Fräsa TEKNIK

Att steka grönsaker, oftast lök, i fett på medelvärme tills de mjuknar och blir glansiga. Målet är sötma och en mjuk konsistens, inte en mörk yta.

Tips: Rör om då och då och sänk värmen om löken börjar ta färg för tidigt. Ett uns salt hjälper löken att släppa vätska och mjukna jämnare.

Färs BEGREPP

Kött, fågel eller fisk som malts eller hackats fint, och som används till biffar, färsbiffar, farser och såsar. Färs ska tillagas till minst 70 graders kärntemperatur, eftersom den ursprungliga ytan är blandad in i hela färsen.

Tips: Arbeta färsen så lite som möjligt när du formar biffar, annars blir de kompakta. En blandfärs av nöt och svin ger ofta saftigare rätter än mager nötfärs ensam.

Förgrädda TEKNIK

Att grädda ett paj- eller tårtbotten först, innan fyllningen hälls i, så att bottnen inte blir kladdig. Ofta viktas degen med bakärtor eller ris under första steget.

Tips: Stick degen tätt med en gaffel, täck med bakplåtspapper och fyll med vikter. Ta ur vikterna sista minuterna så att bottnen får färg.

Kallas också: Baka blint, Blindbakning

Förvälla TEKNIK

Att koka upp en råvara en kort stund, ofta för att ta bort bitterämnen, överflödigt salt eller för att förbereda den för vidare tillagning. Till skillnad från blanchering kyls den inte alltid ned i isvatten.

Tips: Potatis, kål och rödbetor förvälls ofta. Häll av vattnet och gå vidare direkt enligt receptet.

G

Ganache BAKNING

En slät blandning av choklad och varm grädde, som stelnar till en krämig fyllning eller glasyr. Proportionerna styr om den blir mjuk nog att vispa eller fast nog att täcka en tårta.

Tips: Häll den heta grädden över hackad choklad, låt stå en minut och rör sedan från mitten och ut tills den är blank. En klick smör ger extra glans.

Garnityr BEGREPP

Det som läggs till en rätt förutom huvudråvaran: tillbehör, sås och dekor. Ett genomtänkt garnityr ger färg, kontrast och balans, inte bara ett grönt blad på kanten.

Tips: Tänk på tallriken som en helhet: något krispigt till det mjuka, något syrligt till det feta, och en färg som piggar upp. Garnityret ska gå att äta och gärna höra ihop med rätten.

Gastrique SÅS

En reducering av socker och ättika som ger en bittersöt, syrlig bas till såser, klassiskt till anka med apelsin. Den balanserar fett och sötma med en tydlig syra.

Tips: Låt sockret först karamellisera lätt, slå sedan på ättikan med försiktighet och koka in till en honungslik lag. Använd sparsamt, den är koncentrerad.

Gelatin BAKNING

Ett gelébildande ämne från animaliskt kollagen, som används i fromage, gelé och mousse. Bladgelatin blötläggs i kallt vatten, kramas ur och smälts i varm vätska.

Tips: Låt aldrig gelatin koka, då kan det tappa styrka. För en vegetarisk variant, se agar-agar. Räkna om mängden enligt förpackningen, för styrkan varierar.

Glace SÅS

En fond som reducerats så långt att den blir sirapslik, mörk och mycket intensiv i smaken. En liten mängd räcker för att ge djup åt en sås.

Tips: Rör då och då mot slutet, för den bränner lätt vid. Frys i isbitsform, så har du precis så mycket du behöver nästa gång.

Kallas också: Glace de viande

Glacera TEKNIK

Att pensla eller koka en råvara med en blank, smakrik yta, till exempel smör och socker på morötter eller en reducerad sås på en stek. Glasyren ska vara glänsande, inte klibbig och tjock.

Tips: Låt vätskan koka in sakta under försiktig omskakning, så att den lägger sig som en tunn hinna. Tillsätt en klick smör i slutet för extra glans.

Gluten BAKNING

Ett nätverk av proteiner som bildas när vetemjöl arbetar tillsammans med vatten och knådning. Gluten ger degen elasticitet och hjälper brödet att hålla den gas som jästen utvecklar.

Tips: Vetemjöl har mer glutenbildande protein än till exempel råg och havre. En deg som knådats tillräckligt blir slät och kan dras ut till en tunn hinna utan att gå sönder.

Gram MÅTT

Enheten för vikt i köket, förkortad g. Ett gram är en tusendels kilogram. Att väga ingredienser, särskilt mjöl och socker, ger ett säkrare resultat än att mäta i volym.

Tips: En enkel köksvåg är ett av de mest användbara redskapen du kan skaffa. Nollställ vågen med skålen på, så slipper du räkna bort den.

Kallas också: g

Gratinera TEKNIK

Att grädda en rätt med ett ytskikt av ost, ströbröd, smör eller vispgrädde tills ytan blir gyllenbrun och krispig. Insidan ska vara varm och genomstekt samtidigt.

Tips: Använd en ugnssäker form och sätt den högt i ugnen, eller avsluta med grillfunktionen. Håll koll de sista minuterna, för en gratinerad yta går snabbt från gyllene till bränd.

Gremolata SÅS

En färsk, ouppvärmd smaksättning av finhackad persilja, riven citronskal och riven vitlök. Den strös över bland annat osso buco precis före servering och ger en klar, grön friskhet.

Tips: Blanda just innan den ska användas, så att persiljan håller färgen och citronen doftar. En liten mängd räcker långt.

Grilla TEKNIK

Att tillaga med stark strålningsvärme från glöd, gas, el eller ugnens grill. Ytan får en rostning och en karaktäristisk rostdoft, medan insidan ska nå rätt kärntemperatur.

Tips: Låt gallret bli ordentligt hett och olja in råvaran, inte gallret, så att den inte fastnar. Ha en varm och en svalare zon så att du kan flytta bitar som tar för mycket färg.

Grovhacka SKÄRTEKNIK

Att hacka i större, mer oregelbundna bitar än vid finhackning. Grovhackat passar när råvaran ska kännas tydligt i rätten, till exempel nötter i en sallad eller tomater i en salsa.

Tips: Låt kniven göra några få, bestämda drag i stället för att hacka sönder allt till mos. En vass kniv ger rena snittytor.

Grundsåser SÅS

De klassiska såser som andra såser byggs på. I det franska köket räknas oftast béchamel, velouté, tomatsås, hollandaise och brun sås, eller espagnole, hit.

Tips: Kan du laga grundsåserna är det lätt att variera: béchamel blir ostsås med ost, velouté blir gräddsås med grädde, hollandaise blir bearnaisesås med dragon.

Kallas också: Modersåser

Gryta UTRUSTNING

Ett tjockbottnat, oftast tämligen högt kärl med lock, avsett för långkok, bräsering och soppor. En bra gryta håller värmen jämnt och kan ofta gå från spis till ugn.

Tips: Välj en gryta där råvarorna ligger förhållandevis tätt, inte i ett tunt lager. Ett tättslutande lock är avgörande när något ska bräseras.

Grädda TEKNIK

Att tillaga i ugn med torr värme, till exempel bröd, kaka, paj eller en gratäng. Tiden och temperaturen ska ge genomgräddad insida och rätt färg på ytan.

Tips: Värm alltid ugnen först och använd en ugnstermometer om din ugn brukar ljuga. Öppna luckan så sällan som möjligt, särskilt när något ska jäsa vidare i ugnen.

H

Hollandaisesås SÅS

En varm emulsionssås av äggulor, smör och citron, ibland med en skvätt vinäger. Den är den klassiska såsen till sparris, fisk och ägg Benedict.

Tips: Vispa äggulorna över ett vattenbad, inte i en het kastrull, och tillsätt det smälta smöret i en tunn stråle. Håll såsen varm, inte het, tills den serveras.

Kallas också: Hollandaise

I

Isvatten MÅTT

En blandning av is och kallt vatten som används för att snabbt kyla blancherade grönsaker, skaldjur eller ägg. Den snabbt avbrutna tillagningen bevarar färg och konsistens.

Tips: Förbered isvattnet innan du kokar, så att det är klart i samma ögonblick. Det ska vara riktigt kallt, inte bara svalt kranvatten.

J

Julienne SKÄRTEKNIK

Tunna, jämna stavar, ungefär 2 till 3 millimeter i genomskärning och 4 till 5 centimeter långa. Julienne används till grönsaker i sallader, soppor och som dekor.

Tips: Skär först tunna skivor, lägg dem i en hög och skär sedan stavarna. En mandolin ger mycket jämna stavar, men använd då alltid handskyddet.

Jus SÅS

En lätt, skir köttsås av steksky, fond och eventuell deglaseringsvätska, som inte är mjölredad. Den ska smaka tydligt av steken och vara mer som en saftig sky än en tjock sås.

Tips: Skumma av överflödigt fett och reducera tills smaken är koncentrerad. En klick smör i slutet ger glans. Ta kastrullen av värmen innan du vispar i smöret.

Jäsa TEKNIK

Att låta jäst eller surdeg utveckla koldioxid i en deg så att den jäser upp och blir luftig. Rätt temperatur och tid ger både volym och smak.

Tips: En deg som ska jäsa till dubbel storlek gör det oftast på en till två timmar i rumsvärme. I kyla går det långsammare, men smaken blir djupare.

Jäst BAKNING

En levande mikroorganism som omvandlar socker till koldioxid och alkohol, och som får bröd och vetedeg att jäsa. I handeln finns både färsk jäst och torrjäst.

Tips: Färsk jäst trivs i ljummen vätska, inte i het – över ungefär 45 grader dör den. Torrjäst blandas oftast i mjölet. Salt och mycket socker bromsar jästen, så låt dem inte ligga rakt på jästklicken.

K

Kaffekopp MÅTT

Ett äldre svenskt volymmått, förkortat kkp, som motsvarar ungefär 1,5 deciliter eller 150 milliliter. Det förekommer fortfarande i äldre kokböcker.

Tips: När du använder ett gammalt recept: räkna om kaffekoppen till deciliter så blir det lättare att mäta med dagens mått. En kaffekopp är inte samma sak som din frukostkopp, som kan rymma både mer och mindre.

Kallas också: kkp

Karamellisera TEKNIK

Att hetta upp socker tills det smälter och får en gyllenbrun färg och en nötigt söt doft. Ordet används också när grönsakers eget socker tar färg i panna eller ugn, till exempel lök.

Tips: Smält sockret torrt eller med en skvätt vatten på medelvärme, och rör inte för tidigt. Tar det färg för snabbt, sänk värmen. Bränt socker blir bittert och går inte att rädda.

Kastrull UTRUSTNING

Ett mindre kokkärl med höga kanter och ett handtag, avsett för såser, ris, gröt och mindre mängder vätska. En tjock botten minskar risken att det bränner vid.

Tips: Använd en kastrull som passar mängden: för stor ger för snabb reducering, för liten kokar lätt över. En kastrull med vispgrädde eller mjölk behöver vakande öga.

Kavla TEKNIK

Att rulla ut en deg med en kavel till jämn tjocklek. En jämnt kavlad deg gräddas likformigt och ger ett snyggt resultat.

Tips: Kavla från mitten och utåt, och vrid degen ett kvart varv då och då. Om degen fastnar, pudra lätt med mjöl eller vila den en stund i kylen.

Kilogram MÅTT

Ett viktmått, förkortat kg, som motsvarar 1 000 gram. Större mängder kött, potatis och mjöl anges ofta i kilogram.

Tips: På en köksvåg kan du ofta växla mellan gram och kilogram. För bakning är gram mer precist.

Kallas också: kg

Klarskumma TEKNIK

Att med en slev ta bort det skum och de orenheter som stiger till ytan när en buljong eller ett kok sätts på. Det ger en klarare vätska och en renare smak.

Tips: Skumma i början, medan vätskan ännu inte kokar hårt. En stilla sjudning ger mindre grumlighet än ett häftigt kok.

Klick MÅTT

Ett ungefärligt mått, oftast om smör, som motsvarar ungefär en tesked till en matsked, eller omkring 10 till 15 gram.

Tips: När mängden spelar roll, särskilt i bakning, är det bättre att väga. I en stekpanna räcker det oftast att ögonmåtta.

Klyfta SKÄRTEKNIK

Att dela en rund råvara, som lök, tomat, citron eller äpple, i trekantiga klyftor från mitt till skal. Klyftor håller formen bättre än tärningar vid rostning och grillning.

Tips: Skär först råvaran itu och lägg snittytan nedåt mot brädan, så ligger den stilla. För lök: behåll en bit av rotänden så att klyftan inte faller isär.

Knåda TEKNIK

Att arbeta en deg så att glutentrådarna utvecklas och degen blir smidig och elastisk. Rätt knådad deg håller formen och reser sig fint i ugnen.

Tips: Stoppa när degen är slät och fjädrar tillbaka när du trycker lätt med ett finger. Överknådad deg blir seg, särskilt i en maskin.

Kockkniv UTRUSTNING

Den stora, allsidiga kniven i köket, med ett blad på ungefär 15 till 25 centimeter och en mjukt böjd egg. Den används till att hacka, skära, dela och krossa.

Tips: En vass kockkniv är säkrare än en slö, för den kräver mindre kraft och halkar inte lika lätt. Lär dig klogreppet och vässa kniven regelbundet. Se sidan Kökstekniker.

Koka TEKNIK

Att tillaga i vätska som bubblar vid kokpunkten, för vatten 100 grader vid havsnivå. Ett rullande kok passar pasta och potatis, men är ofta för hårt för fisk och känsliga såser.

Tips: Sätt på locket när du vill nå kokpunkten snabbt, men ta av det om vätskan kokar över. Sänk till sjudning när receptet säger så.

Konfitera TEKNIK

Att tillaga en råvara långsamt i fett vid låg temperatur, klassiskt anka i sitt eget fett. Köttet blir mycket mört, och fettet skyddar mot uttorkning.

Tips: Håll fettet omkring 85 till 95 grader – det ska puttra mycket lätt, inte fritera. Förvara den färdiga konfiten täckt av fettet i kylen, så håller den längre.

Kallas också: Confit

Korskontaminering BEGREPP

När skadliga bakterier förs över från en råvara, oftast rått kött eller rå fågel, till mat som inte ska tillagas mer, via kniv, bräda, händer eller disktrasa. Det är en av de vanligaste orsakerna till matförgiftning i hemmet.

Tips: Använd skilda skärbrädor och diska kniven med hett vatten och diskmedel efter rå fågel. Tvätta händerna, och lägg aldrig tillagad mat på samma fat som den råa låg på. Se sidan Kökstekniker.

Kryddmått MÅTT

Det minsta vanliga volymmåttet i svenska recept, förkortat krm, och motsvarar 1 milliliter. Det används till kryddor, bakpulver och andra ingredienser där en liten mängd gör stor skillnad.

Tips: Fyll måttet och stryk av det jämnt. Ett jämnt kryddmått kanel är inte samma sak som ett toppigt, och i bakning märks skillnaden.

Kallas också: krm

Kylkedja BEGREPP

Att en kylvara hålls tillräckligt kall hela vägen, från butik till kylskåp och fram till tillagning. Om kedjan bryts kan bakterier föröka sig även om maten sedan kyls igen.

Tips: Ta med kylväska till butiken en varm dag, och lägg in kött och fisk i kylen så snart du kommer hem. Kylskåpet ska hålla högst 4 grader. Låt inte råvaror stå framme på bänken i onödan.

Kärntemperatur MÅTT

Temperaturen mitt inne i kött, fågel, fisk eller bröd, mätt med en stektermometer. Den visar när rätten är färdig på insidan, oberoende av hur ytan ser ut.

Tips: Stick in termometern i den tjockaste delen, utan att träffa ben. Fågel och köttfärs bör nå minst 70 grader enligt Livsmedelsverket. Köttet stiger ofta någon grad medan det vilar.

Köksvåg UTRUSTNING

En våg som väger ingredienser i gram, och ofta också i milliliter för vatten. Våg ger mer pålitliga resultat än volymmått, särskilt i bakning.

Tips: Ställ skålen på vågen och nollställ innan du häller i nästa ingrediens. Då kan du mäta flera moment i samma bunke.

L

Liter MÅTT

Ett volymmått, förkortat l, som motsvarar 1 000 milliliter eller 10 deciliter. Liter används till större mängder vätska, som buljong, vatten till pasta eller saft.

Tips: En liter vatten väger ett kilogram. Det är en bra tumregel när du ska räkna om mellan volym och vikt för vatten, buljong och mjölk.

Kallas också: l

Lägga in TEKNIK

Att konservera grönsaker, fisk eller frukt i ättika, sockerlag eller salt så att de får en syrlig smak och längre hållbarhet. Inläggningen kan vara snabbpicklad på några timmar eller långtidsinlagd i burk.

Tips: Använd rena burkar och en lag som är tillräckligt syrlig eller salt. Snabbinläggningar förvaras i kylen och bör ätas inom någon vecka.

Kallas också: Pickla

M

Macédoine SKÄRTEKNIK

En skärteknik med små tärningar på ungefär 5 millimeter, något större än brunoise. Ordet används också om en blandning av sådana tärnade grönsaker eller frukter.

Tips: Skär först batonger på 5 millimeter och tärna dem sedan. Lika stora tärningar ger ett prydligt intryck och jämn tillagning.

Macerera TEKNIK

Att låta frukt eller bär ligga i socker, sprit eller saft så att saften dras ut och smaken fördjupas. Frukten mjuknar och ger ifrån sig en aromatisk lag.

Tips: Strö socker över bären och låt dem stå i rumsvärme en halvtimme, eller längre i kylen. De ska se blanka och saftiga ut när de är klara.

Maillardreaktionen BEGREPP

Den kemiska reaktionen mellan socker och aminosyror som ger stekt, rostat och ugnsbakat dess bruna färg och nötiga doft. Den börjar tydligt först vid ungefär 140 grader och kräver en relativt torr yta.

Tips: Torka av köttet, salta i tid och träng inte pannan. Socker och protein finns redan i råvaran – du behöver bara tillräcklig värme och inte för mycket fukt.

Majonnäs SÅS

En kall emulsionssås av äggula, olja och syra från citron eller vinäger, ofta med en klick senap som hjälp att binda. En lyckad majonnäs är tjock, blank och stadig.

Tips: Alla ingredienser ska ha rumstemperatur. Börja med några droppar olja i taget, och öka först när blandningen har tjocknat. Går den sönder, rädda den som en annan emulsion: vispa in den i en ny äggula.

Majsstärkelse BAKNING

Ett fint, smakneutralt stärkelsepulver som används för att reda såser och krämer, och för att ge en mörare smula i vissa kakor. Den måste först röras ut i kall vätska.

Tips: Låt såsen koka upp efter tillsatsen så att den tjocknar och den råa smaken försvinner, men koka den inte länge. En matsked majsstärkelse räcker ofta till tre deciliter vätska.

Kallas också: Maizena

Mandolin UTRUSTNING

Ett skärredskap med ett fast blad där råvaran dras över så att skivorna blir mycket jämna och tunna. Den är utmärkt till julienne, chips och fina sallader.

Tips: Använd alltid det medföljande handskyddet – bladet är ytterst vasst. Ställ mandolinen stadigt, och skär inte de sista millimetrarna utan skydd.

Marinera TEKNIK

Att lägga kött, fisk, fågel eller grönsaker i en smaksatt vätska så att de tar upp smak och i vissa fall blir mörare. En marinad bygger oftast på syra, olja, salt och aromer.

Tips: Marinera i kylen, inte i rumsvärme. En sur marinad ska inte stå för länge på fisk eller kyckling, för ytan kan bli grötig. Koka upp marinaden om den ska användas som sås.

Maräng BAKNING

Vispade äggvitor med socker, som antingen gräddas till torra kakor eller används som lätt topp eller botten. Det finns fransk, italiensk och schweizisk maräng, beroende på hur sockret tillsätts.

Tips: Bunke och visp måste vara helt rena och fria från fett. Tillsätt sockret successivt när vitorna blivit skummiga, och vispa tills smeten är blank och håller stela toppar.

Matberedare UTRUSTNING

En elektrisk maskin med knivblad i en skål, som hackar, mixar, river och kan göra deg. Den sparar tid när mängden är stor eller när en smet ska bli helt slät.

Tips: Arbeta i korta pulser när du hackar, så att du inte får en pasta i stället för bitar. Skrapa ner sidorna då och då så att allt behandlas lika.

Matsked MÅTT

Ett volymmått, förkortat msk, som i svenska recept motsvarar 15 milliliter. Tre teskedar är alltså en matsked, och en deciliter rymmer ungefär sju matskedar.

Tips: Använd ett riktigt mått, inte din matsked ur besticket, som kan rymma både mer och mindre. Stryk av torra varor jämnt mot kanten.

Kallas också: msk

Mikrohyvel UTRUSTNING

Ett fint rivjärn med mycket små hål, avsett för citronskal, muskot, hård ost och vitlök. Det ger en luftig, fin zest utan bittert vitt innerskal.

Tips: Hyvla bara det yttersta färgade skalet på citrus, inte den vita hinnan under. Rengör hyveln direkt, för de fina hålen sätter igen lätt.

Kallas också: Zestjärn

Milliliter MÅTT

Ett volymmått, förkortat ml, som är en tusendels liter. Alla de vanliga skedmåtten anges i milliliter: 1 krm är 1 ml, 1 tsk är 5 ml och 1 msk är 15 ml.

Tips: Till små mängder vätska, som vaniljessens eller livsmedelsfärg, är en spruta eller ett litet måttgraderat glas mer exakt än en sked.

Kallas också: ml

Mirepoix SKÄRTEKNIK

En smakbas av grovt tärnad lök, morot och stjälkselleri, klassiskt i proportionen två delar lök och en del vardera av morot och selleri. Den fräses eller rostas som grund till fonder, såser och grytor.

Tips: Skär bitarna lika stora, ungefär en centimeter, så att de tar färg samtidigt. För en ljus fond ska de bara mjukna, för en brun fond får de gärna bli gyllene.

Mise en place TEKNIK

Ett franskt uttryck som betyder att allt är förberett och på plats innan tillagningen börjar. Råvaror är rensade, uppmätta och upplagda, och redskapen står framme.

Tips: Ställ fram skålar med varje ingrediens, läs receptet en gång till och tänd ugnen i tid. Det är den enda vanan som gör även ett krångligt recept lugnt att laga.

Kallas också: Allt på plats

Montera TEKNIK

Att vispa i kallt smör, klick för klick, i en varm sås precis före servering. Såsen blir blank, smakrik och får en mjukare känsla i munnen.

Tips: Ta kastrullen av värmen och vispa i smöret utan att såsen kokar om, annars kan den skära sig. Servera genast, för monteringen håller inte hur länge som helst.

Kallas också: Monter au beurre

Mortel UTRUSTNING

Ett skålformat redskap med en stöt, av sten, keramik eller trä, som används för att krossa och mala kryddor, nötter, vitlök och örter. Stötningen släpper loss mer arom än en kniv.

Tips: Stöt torra kryddor först, och tillsätt våta ingredienser sedan. En nypa salt hjälper vitlök och örter att bli en pasta. En tung stöt av sten ger bäst kraft.

N

Nappera TEKNIK

Att täcka en rätt med sås så att den ligger som en slät, blank hinna. Ordet används också om såsens täthet: när den täcker baksidan av en sked är den nappé.

Tips: Dra ett streck med fingret på baksidan av skeden. Om strecket håller sig tydligt är såsen lagom tjock. Är den för tunn, reducera en stund till.

Kallas också: Nappé

Nypa MÅTT

Ett ungefärligt mått som du tar mellan tumme och pekfinger, oftast av salt, socker eller en krydda. En nypa motsvarar ungefär ett kryddmått, men varierar med fingrarna och kornstorleken.

Tips: När ett recept säger en nypa är det just en liten mängd att smaka av med, inte en hel tesked. Smaka alltid, och lägg till mer om det behövs.

P

Panera TEKNIK

Att vända en råvara i mjöl, vispat ägg och ströbröd innan den steks eller friteras. Paneringen ger en krispig yta och skyddar insidan mot att torka.

Tips: Skaka av överflödigt mjöl, låt äggvätskan rinna av och tryck fast ströbrödet väl. Låt den panerade biten vila några minuter innan den går i pannan, så släpper den mindre.

Kallas också: Panering

Passera TEKNIK

Att sila en sås, soppa eller puré genom en fin sil eller sikt så att den blir helt slät. Skal, kärnor och klumpar stannar kvar i silen.

Tips: Tryck igenom med en slickepott, inte med visp, så att så mycket som möjligt kommer med. För extra fin yta, passera en gång till.

Paysanne SKÄRTEKNIK

Tunna, platta bitar av grönsaker, ungefär 1 millimeter tjocka och omkring 1 centimeter i sida, ofta som små fyrkanter, trianglar eller rundlar som följer råvarans form. Skärningen används i soppor och lantliga grytor.

Tips: Skär först råvaran i stänger och sedan i tunna skivor tvärs igenom. Tunnleken är viktigare än att varje bit är en perfekt kvadrat.

Pektin BAKNING

Ett gelébildande växtämne som naturligt finns i många frukter, särskilt äpple och citrus. Det är det som får sylt och marmelad att stelna.

Tips: Olika frukter har olika mycket pektin, och socker och rätt syra behövs för att geléet ska sätta sig. Använd syltsocker när du vill ha hjälp på traven, och gör ett kopp-test på en kall tallrik.

Pesto SÅS

En ouppvärmd sås från Ligurien av basilika, parmesan, pinjenötter, vitlök och olivolja, stött i mortel eller mixad. Den ska vara grön, doftande och kornigt slät, inte varm.

Tips: Stöt gärna för hand om du kan, det ger bättre textur. Blanchera basilikan ett ögonblick och kyl den, om du vill bevara en klar grön färg längre.

Pochera TEKNIK

Att tillaga i en vätska som hålls precis under kokpunkten, med bara små stilla bubblor. Metoden är skonsam och passar ägg, fisk, kyckling och frukt.

Tips: Håll vätskan vid ungefär 80 till 90 grader. Om den kokar, blir ytan risig och ägget slår sönder. En skvätt ättika i vattnet hjälper pocherade ägg att hålla ihop.

Portion BEGREPP

Den mängd mat som är avsedd för en person. I recept anges oftast antalet portioner, och du kan räkna om mängderna uppåt eller nedåt i samma proportion.

Tips: En portion är inte samma sak för en hungrig tonåring som för ett barn. När du räknar om ett recept, tänk också på att tillagningstiden inte alltid följer med i samma grad, särskilt i ugnen.

Puré SÅS

En slät massa av kokta och mosade eller mixade råvaror, till exempel potatis, ärtor eller frukt. En bra puré är slät, lagom tjock och fri från klumpar.

Tips: Passera en potatispuré genom en sikt för extra fin känsla, och tillsätt smör och varm vätska efterhand. Mixa inte potatis i stavmixer, då kan den bli klistrig.

Putsa TEKNIK

Att skära bort fett, hinnor, senor eller torra kanter från kött, eller att ta bort skadade delar från grönsaker. Putsningen ger en jämnare tillagning och ett prydligare stycke.

Tips: Spara rent kött- och grönsaksavfall till fond. Torka av köttet med hushållspapper efteråt så att ytan kan brynas ordentligt.

Q

Quenelle BEGREPP

En slät, oval form som skapas med två skedar, oftast av vispgrädde, glass, puré eller en fiskfärs. Den ger ett prydligt, restauranglikt intryck på tallriken.

Tips: Doppa skedarna i varmt vatten, skrapa en klick mellan dem med ett mjukt drag och släpp den försiktigt på tallriken. Öva med potatismos, det är tacksamt.

R

Redning TEKNIK

Ett sätt att förtjocka en sås eller soppa, oftast med mjöl och fett eller med stärkelse rörd i kall vätska. En lyckad redning är slät, utan mjölklumpar och utan rå mjölsmak.

Tips: Rör ut majsstärkelse i en kall skvätt vätska innan du vispar ner den. Låt koka upp en kort stund, men koka inte en stärkelseredning länge – då kan den bli tunn igen.

Reducera TEKNIK

Att koka in en vätska utan lock så att vatten avdunstar, volymen minskar och smaken koncentreras. En reducerad sås blir tätare, blankare och mer intensiv.

Tips: Sjud, koka inte hårt, så att såsen inte bränner vid. Smaka ofta, för saltet koncentreras också. Har den blivit för stark, späd med en skvätt vatten eller buljong.

Remouladsås SÅS

En kall sås på majonnäsbas med hackad gurka, kapris, örter och ibland senap eller curry. I Sverige är den en given följeslagare till stekt fisk och fiskpinnar.

Tips: Låt den vila en stund i kylen så att smakerna sätter sig. Smaka av med citron och salt precis före servering.

Rivjärn UTRUSTNING

Ett redskap med olika grova hål för att riva ost, rotfrukter, choklad och citrus. Grova hål ger tydliga strimlor, fina hål ger en mer smältande känsla.

Tips: Riv mot ett stadigt underlag och sluta i tid så att du inte river fingrarna. Ett rivjärn med behållare under är praktiskt, men ett plant är lättare att diska.

Rosta TEKNIK

Att ge nötter, kryddor, bröd eller grönsaker färg och doft i torr panna eller i ugn. Rostningen väcker oljor och aromer och tar bort intrycket av råhet.

Tips: Rör om hela tiden i pannan och ta av värmen så fort doften slår ut. De fortsätter att ta färg av egen värme även efteråt.

Roux TEKNIK

En klassisk redning av lika delar smör och vetemjöl som vispas samman och får sjuda. En ljus roux förtjockar mest och används i ljusa såser, en mörk roux ger nötigare smak men mindre tjocklek.

Tips: Rör hela tiden så att mjölet inte bränner. Ju längre rouxen kokar, desto mörkare blir den och desto mindre förtjockar den. Låt den koka minst någon minut så att mjölsmaken försvinner.

Rumstemperatur MÅTT

Den temperatur som råder i ett vanligt rum, ungefär 18 till 22 grader. Smör, ägg och ost som ska vispas eller emulgeras fungerar oftast bäst när de inte är kylskåpskalla.

Tips: Ta ut smör och ägg en stund innan du bakar. Smör i rumstemperatur ska ge efter för ett lätt tryck, inte vara smält eller stenhårt.

Röka TEKNIK

Att smaksätta och ibland också konservera en råvara med rök från glödande träspån. Kallrökning ger främst smak, varmrökning tillagar också råvaran.

Tips: Använd spån av lövträ som al eller bok, inte kådrikt barrträ. Håll röken tunn och jämn – tjock, bitter rök tar lätt över.

Rökpunkt MÅTT

Den temperatur där ett fett börjar ryka och brytas ned. Olika fetter tål olika mycket värme: smör har låg rökpunkt, medan rapsolja och jordnötsolja tål högre temperatur.

Tips: När fettet ryker, sänk värmen eller byt fett. Rökande fett smakar bittert och ska inte användas. Till stekning på hög värme, välj ett fett med hög rökpunkt.

S

Sautera TEKNIK

Att steka småbitar snabbt i lite fett på hög värme, ofta under omrörning eller med en kastning av pannan. Ytan får färg medan insidan håller sig saftig.

Tips: Skär bitarna lika stora, ha riktigt het panna och arbeta i omgångar. Ordet kommer från franskans sauter, att hoppa – pannan ska vara tillräckligt lätt att röra.

Sauterpanna UTRUSTNING

En låg panna med raka eller svagt böjda kanter och ganska stor bottenyta, avsedd för sautering och såser. Den rymmer mer än en sluttande stekpanna och tål ofta att gå in i ugnen.

Tips: Välj en panna som du kan lyfta och röra med en hand, och som har en tjock botten. Den är ett utmärkt val när du först bryner och sedan deglaserar.

Sikt UTRUSTNING

Ett fint nät i en ram, som används för att lufta och sila mjöl, florsocker eller en sås. Att sikta tar bort klumpar och ger en jämnare smet.

Tips: Sikta mjöl direkt i bunken, gärna tillsammans med bakpulver, så blandas det redan i luften. En sikt med vev går snabbt när mängden är stor.

Sil UTRUSTNING

Ett finmaskigt redskap för att skilja vätska från fasta bitar, eller för att göra en sås extra slät. Silen har tätare nät än ett durkslag.

Tips: En konisk sil, ibland kallad chinois, är oöverträffad till såser. Knacka inte silen mot kastrullen, utan låt vätskan rinna och hjälp till med en slickepott.

Sila TEKNIK

Att skilja vätska från fasta bitar genom en sil, durkslag eller sikt. Det ger en klar buljong, en slät sås eller avrunna grönsaker.

Tips: För en extra klar buljong, sila genom en sikt klädd med en ren kökshandduk. Tryck inte för hårt genom duken, då kan den bli grumlig.

Sjudning TEKNIK

Att hålla en vätska precis under kokpunkten, med små bubblor som långsamt stiger. Sjudning är skonsammare än ett rullande kok och passar såser, grytor och fisk.

Tips: När stora bubblor slår upp är värmen för hög. Flytta kastrullen till en mindre platta eller sänk värmen och lägg på lock på glänt.

Skalkniv UTRUSTNING

En liten kniv med kort blad, oftast 7 till 10 centimeter, avsedd för att skala, urkärna och göra små, precisa snitt. Den är den stora kockknivens följeslagare för detaljarbetet.

Tips: Håll råvaran i ena handen och arbeta med korta, kontrollerade drag bort från kroppen. En skalkniv ska vara lika vass som dina andra knivar.

Skira smör TEKNIK

Att smälta smör sakta och hälla av den rena, gyllene fettfasen från vassle och mjölkprotein. Skirat smör tål högre värme och stänker mindre i pannan.

Tips: Smält på låg värme och skumma av ytan. Låt vila en minut och häll sedan försiktigt av det klara fettet, så att den vita bottensatsen stannar kvar.

Kallas också: Klarat smör, Ghee

Skiva SKÄRTEKNIK

Att skära en råvara i jämntjocka skivor, rakt eller på snedden. Snedskivade bitar får större yta och tar därför mer färg i pannan.

Tips: Bestäm tjockleken först och håll den hela vägen. En mandolin är bra för mycket tunna, jämna skivor, till exempel av gurka eller potatis.

Skvätt MÅTT

Ett ungefärligt mått för en liten mängd vätska, oftast ungefär en till två matskedar. En skvätt vin, vatten eller ättika används för att deglasera en panna eller rätta en sås.

Tips: Häll i lite i taget och smaka. En skvätt är lätt att lägga till, men svår att ta bort om den blivit för stor.

Sky BEGREPP

Det bruna, smakrika som blir kvar i pannan eller stekfatet efter stekning, och den saft som rinner ur köttet. Skyn är grunden till en god steksås när den deglaseras.

Tips: Häll av det mesta av fettet, men spara de bruna smakämnena på botten. Tillsätt vätska och skrapa loss – det är just deglaseringsögonblicket.

Skärbräda UTRUSTNING

Underlaget du skär på, av trä eller plast. En bra skärbräda skyddar både knivsegg och bänk, och ska ligga helt stilla under arbetet.

Tips: Lägg en fuktig handduk under brädan så att den inte glider. Ha gärna två brädor: en för rått kött och fågel, och en för grönsaker och tillagat, så minskar du risken för korskontaminering.

Skärning SÅS

När en emulsionssås går sönder och fettet skiljer sig från vätskan, så att såsen ser grynig eller oljig ut. Det händer ofta om den blir för varm, för kall eller om fettet tillsätts för snabbt.

Tips: Rädda den genom att vispa den skurna såsen droppvis i en skvätt varmt vatten eller en ny äggula i en ren bunke. Arbeta långsamt tills den sluter sig igen.

Kallas också: Skära sig

Slev UTRUSTNING

Ett redskap med en skålformad ände, avsett för att ösa sås, soppa eller buljong. En djup slev mäter också ungefär en deciliter, beroende på storlek.

Tips: Välj en slev med pip om du vill hälla en sås prydligt. En slev av trä rispar inte kastrullen, en av metall tål högre värme och är lättare att göra helt ren.

Slickepott UTRUSTNING

En mjuk, ofta slevformad spatel av gummi eller silikon, som skrapar ur bunken in i minsta vrå. Den används också till att vika in vispade äggvitor.

Tips: Välj en som tål värme om du ska röra i en varm kastrull. En slickepott når dit vispen inte kommer, och sparar både smet och disk.

Smördeg BAKNING

En deg av mjöl, vatten och en stor mängd smör som viks i flera lager, så att den i ugnen reser sig i tunna, frasiga skikt. Den används till napoleonbakelse, piroger och många andra frasiga bakverk.

Tips: Håll degen kall mellan vikningarna, annars flyter smöret ut och lagren försvinner. Kavla jämnt och låt den vila i kylen när den spjärnar emot. Smördeg ska inte förväxlas med wienerdeg, som också är lagerdelad men dessutom innehåller jäst.

Kallas också: Feuilletage

Sous vide TEKNIK

Att tillaga vakuumförpackad råvara i ett vattenbad med exakt temperatur, ofta under lång tid. Metoden ger mycket jämn kärntemperatur och liten risk för att köttet blir torrt.

Tips: Följ beprövade tider och temperaturer, särskilt för fågel och köttfärs, så att rätten blir säker att äta. Bryn ytan snabbt i het panna precis före servering, för färgen och doften.

Springform UTRUSTNING

En bakform med löstagbar sida som spänns fast med ett lås, avsedd för tårtor och mjuka kakor som inte ska vändas ur formen. Sidorna lossas när kakan har svalnat något.

Tips: Klä bottnen med bakplåtspapper och smöra sidorna. Ställ formen på en plåt i ugnen, ifall smöret skulle sippra ut i låset.

Späcka TEKNIK

Att trä in strimlor av fett, oftast späck eller bacon, i magert kött så att det inte torkar under lång tillagning. Fettet smälter inåt och ger saft och smak.

Tips: Kyl späcket så att det är fast och lättare att trä in. Använd en späcknål och arbeta i köttets längdriktning, med jämna mellanrum.

Stavmixer UTRUSTNING

En handhållen mixer som förs ner i kastrullen eller bägaren och mixar soppa, sås eller smoothie på stående fot. Den sparar både disk och överföring mellan kärl.

Tips: Håll stavmixern helt neddoppad innan du sätter på den, så att den inte stänker. Lyft den inte ur medan den går. Mixa inte potatispuré med den, då blir den klistrig.

Stekgaller UTRUSTNING

Ett galler som ställs i en plåt eller över en skål, så att luft kommer åt runt om en stek, ett bröd eller friterad mat. Fettet rinner av, och undersidan blir inte blöt.

Tips: Låt steken vila på galler så att inte undersidan ångas. Till bakning ger ett galler jämnare svalning, så att skorpan inte mjuknar mot en tallrik.

Stekpanna UTRUSTNING

Ett lågt kärl med stor bottenyta, avsett för stekning, brynning och sautering. En tung panna av kolstål, gjutjärn eller tjockt rostfritt håller värmen bättre än en tunn.

Tips: Värm pannan först, lägg sedan i fettet och därefter råvaran. En väl inbränd järnpanna blir nästan som non-stick, om den inte diskas med starkt diskmedel.

Stekspade UTRUSTNING

Ett plant redskap för att vända, lyfta och dela mat i stekpannan. En tunn, styv egg kommer lättare in under en biff, fiskfilé eller pannkaka.

Tips: Vänd maten så sällan som möjligt när den ska få en stekyta. En spade av trä eller silikon är skonsammare mot non-stickbeläggning.

Stektermometer UTRUSTNING

Ett redskap som mäter kärntemperaturen i kött, fågel, fisk, bröd eller sockerlag. Den tar bort gissningen ur frågan om rätten är färdig.

Tips: Kalibrera gärna termometern i isvatten, där den ska visa 0 grader, eller i rinnande kokande vatten omkring 100 grader. Rengör den noga efter rått kött.

Strimla SKÄRTEKNIK

Att skära i långa, tunna remsor, en vardaglig motsvarighet till julienne. Strimlade grönsaker och kött steks snabbt och blandar sig lätt med en sås.

Tips: Skär först skivor, lägg dem på varandra och skär sedan remsor. För kött: strimla tvärs mot fibrerna, så blir tuggbiten mörare.

Strösocker BAKNING

Vanligt vitt socker i fina korn, det mest använda sockret i svensk matlagning och bakning. Det söter, hjälper till med färg vid karamellisering och ger struktur i vispade smeter.

Tips: Strösocker är inte samma sak som florsocker eller farinsocker. En deciliter väger ungefär 85 till 90 gram. Förvara det torrt, så klumpar det inte.

Stuva TEKNIK

Att koka en råvara i en mjölk- eller gräddbaserad, lätt redad sås, som stuvad spenat eller stuvad blomkål. Rätten ska vara krämig, inte vattnig eller mjölklibbig.

Tips: Förvälla grönsakerna först och red såsen för sig, och blanda sedan. Smaka av med salt, vitpeppar och en nypa muskot, som är den klassiska kryddningen.

Stärkelse BAKNING

Ett kolhydratpulver från potatis, majs, tapioka eller vete, som sväller och förtjockar när det värms i vätska. Stärkelse är grunden i många redningar och krämer.

Tips: Rör alltid ut stärkelse i kall vätska först. Potatismjöl ger en mer genomskinlig sås och ska inte kokas länge, majsstärkelse tål något mer kok.

Svetta TEKNIK

Att laga hackad lök eller andra grönsaker i fett på låg värme under lock, utan att de tar färg. Grönsakerna mjuknar och släpper saft, och sötman kommer fram.

Tips: Locket håller kvar fukten. Om de ändå börjar brynas, sänk värmen och tillsätt en skvätt vatten. Salt hjälper vätskan att komma ut.

Syra BEGREPP

En av de grundläggande smakerna, tillsammans med sött, salt, bittert och umami. Syra från citron, ättika, vin eller yoghurt piggar upp en rätt och balanserar fett och sötma.

Tips: När en sås smakar platt, är det oftare syra än mer salt som saknas. Tillsätt några droppar citron eller vinäger i taget och smaka efter varje gång.

T

Temperera TEKNIK

Att långsamt vänja en känslig blandning vid värme, till exempel genom att vispa en skvätt varm vätska i äggulor så att de inte stelnar i klumpar. Ordet används också om att värma och kyla choklad till rätt arbetstemperatur.

Tips: Häll den varma vätskan i en tunn stråle under vispning, och slå sedan tillbaka blandningen i kastrullen. Till choklad: följ de temperaturer som gäller för just den sort du använder.

Tesked MÅTT

Ett volymmått, förkortat tsk, som i svenska recept motsvarar 5 milliliter. Tre teskedar är en matsked, och fem kryddmått är en tesked.

Tips: Stryk av måttet jämnt, särskilt med bakpulver och salt. En toppig tesked kan vara nästan dubbelt så mycket som en struken.

Kallas också: tsk

Tryckkokare UTRUSTNING

En gryta med tätt lock som kokar under övertryck, så att temperaturen stiger över 100 grader och tillagningstiden kortas betydligt. Den är utmärkt till torkade baljväxter, buljong och mör grytor.

Tips: Följ tillverkarens säkerhetsanvisningar, fyll aldrig över maxstrecket och släpp trycket innan du öppnar. Tiden räknas från det att rätt tryck är nått, inte från det att du sätter på plattan.

Tärning SKÄRTEKNIK

Att skära en råvara i jämna kuber. Fin tärning är ungefär 3 till 5 millimeter, vanlig tärning omkring 1 centimeter och grov tärning omkring 2 centimeter.

Tips: Skär först jämna skivor, sedan stavar och sist kuber. Det går fortare, och bitarna blir lika stora. Se också brunoise och macédoine för de minsta måtten.

U

Ugnsrostning TEKNIK

Att tillaga i ugn med torr, relativt hög värme så att ytan får färg och insidan blir mör eller genomstekt. Metoden passar rotfrukter, hela stekar och stora bitar grönsaker.

Tips: Ge bitarna gott om plats på plåten, annars ångkokas de. En hög inledande värme ger fin färg, sedan kan du sänka temperaturen så att insidan hinner ikapp.

Umami BEGREPP

Den femte grundsmaken, ofta beskriven som fyllig, mustig eller buljonglik. Den finns naturligt i lagrade ostar, sojasås, svamp, tomat, sardeller och långkokta fonder.

Tips: En klick tomatpuré som får fräsas med löken, en skvätt sojasås eller ett par sardeller som smälter i såsen, kan ge just det djup som rätten saknar, utan att den smakar asiatiskt eller fiskigt.

Urbeningskniv UTRUSTNING

En kniv med smalt, ofta böjligt blad, avsedd att följa ben och skära loss kött eller fisk med precision. Bladet når dit en kockkniv är för bred.

Tips: Arbeta med korta drag och låt bladet följa benet, inte gå genom det. Håll den hand som inte skär tätt intill, men ur vägen för eggen.

Urlaka TEKNIK

Att lägga en råvara i vatten så att salt, blod eller beska ämnen dras ur, till exempel saltsill, njure eller mycket besk aubergine. Vattnet byts flera gånger.

Tips: Håll råvaran kall under urlakningen och smaka dig fram, så att den inte blir helt smaklös. Till saltsill kan det ta från några timmar till ett dygn.

Kallas också: Degorgera

V

Vaniljsås BAKNING

En slät, rörd sås av mjölk eller grädde, äggulor, socker och vanilj, som precis fått tjockna utan att koka. Den är den klassiska såsen till paj, kaka och glass, och kallas också crème anglaise.

Tips: Rör hela tiden på låg värme och ta av kastrullen när såsen nätt och jämnt täcker en sked. Kokar den, skär den sig. Sila den sedan, så blir den extra slät.

Kallas också: Crème anglaise, Engelsk kräm

Vattenbad UTRUSTNING

En metod där ett kärl står i, eller över, en annan kastrull med hett vatten, så att värmen blir indirekt och mild. Den används till känsliga såser, kräm och choklad, och i ugnen till crème brûlée och paté.

Tips: Vattnet ska sjuda, inte koka hårt, och får inte stänka ner i smeten. Till ugnsvattenbad: häll i det heta vattnet när formen redan står i ugnen, så slipper du en ostadig vandring över golvet.

Kallas också: Bain-marie

Velouté SÅS

En ljus grundsås av ljus fond, från kyckling, kalv eller fisk, vispad i en blond roux. Namnet betyder sammetslen, och såsen ska just vara slät och len.

Tips: Låt den sjuda och skumma av ytan så att den blir klar. Med grädde blir den en gräddsås, med svamp en svampvelouté.

Vika in TEKNIK

Att försiktigt lyfta en lätt smet över en tyngre, eller tvärtom, med en slickepott så att luften i vispningen inte slås ur. Tekniken används i sockerkaka, soufflé och mousse.

Tips: Skär ner genom mitten, dra längs bottnen och vänd upp över kanten. Rotera bunken och upprepa tills blandningen är jämn, inte längre.

Kallas också: Vika

Vila köttet TEKNIK

Att låta stekt eller ugnsstekt kött ligga några minuter efter tillagningen innan det skärs upp. Saften fördelar sig då jämnare, och köttet blir saftigare på tallriken.

Tips: Lägg köttet löst täckt med folie på ett fat, inte instängt och tätt. En mindre entrecote behöver fem till tio minuter, en större stek femton till tjugo.

Vinägrett SÅS

En kall sås av olja och ättika eller citron, oftast i proportionen tre delar olja till en del syra, bunden med senap och kryddad med salt och peppar. Den är den klassiska salladsdressingen.

Tips: Vispa ihop syra, senap och salt först, och tillsätt sedan oljan i en stråle. Smaka av – olika ättikor och oljor ger helt olika karaktär.

Kallas också: Vinaigrette

Vispa TEKNIK

Att slå in luft i en vätska eller smet med visp, så att den blir ljus, tjock och luftig. Grädde, äggvitor och många tårtbottnar bygger på en god vispning.

Tips: Använd en ren, fettfri bunke till äggvitor, annars vill de inte stelna. Vispa grädde tills den håller mjuka toppar om den ska vikas in, stela toppar om den ska spritsas.

W

Woka TEKNIK

Att steka mycket snabbt på extremt hög värme i en wokpanna, under ständig rörelse. Grönsakerna ska bli frasiga och köttet få yta, utan att något kokas i egen vätska.

Tips: Ha allt skuret och klart innan du tänder – det går på ett ögonblick. Arbeta i små satser och tillsätt såsen sist, så att den inte släcker värmen för tidigt.

Wokpanna UTRUSTNING

En skålformad panna med höga, sluttande sidor, avsedd för mycket snabb stekning på hög värme. Formen gör att maten kan röras hela tiden och att den kan skjutas upp mot den svalare kanten.

Tips: En kolstålswok på stark värmekälla ger bäst resultat. Värm wokpannan först, ha alla ingredienser klara och arbeta snabbt i små satser.

Å

Ångkoka TEKNIK

Att tillaga över, inte i, kokande vatten så att ångan gör råvaran färdig. Vitaminer och färg bevaras bättre än vid vanlig kokning, och smaken blir ren.

Tips: Låt inte vattnet ta slut, och håll locket på så att ångan stannar i kastrullen. Grönsakerna är klara när de är mjuka men fortfarande har ett visst mothåll.

Ä

Äggula BEGREPP

Den gula delen av ägget, rik på fett och den naturliga emulgatorn lecitin. Äggulan binder majonnäs och hollandaise, och ger kräm, vaniljsås och pastadeg färg och fyllighet.

Tips: Äggulor och äggvitor skiljs lättast när ägget är kallt, men vispas och emulgerar bättre när de har rumstemperatur. Förvara överblivna äggulor i kylen, täckta med en droppe vatten så att de inte torkar.

Ättika BEGREPP

En vattenlösning av ättiksyra som används till inläggningar, vinägrett och för att ge syra åt såser. I svenska butiker är ättika oftast 12 eller 24 procent och måste ofta späs enligt receptet.

Tips: Förväxla inte ättika med vinäger: ättikan är starkare och mer neutral i smaken. Till en vinägrett eller en inläggning är rätt styrka viktig, så läs receptet noga. En skvätt i pocheringsvattnet hjälper ägget att hålla ihop.

Ö

Örter BEGREPP

Aromatiska blad och stjälkar som ger doft åt maten, till exempel persilja, dill, basilika, timjan, rosmarin och dragon. Färska örter tillsätts ofta mot slutet, torkade tål längre koktid.

Tips: Förvara färska örter som en bukett i ett glas vatten, eller inslagna i fuktigt papper i kylen. Torkade örter är starkare per volym – börja med ungefär en tredjedel av mängden färsk ört och smaka av.