

REINFØRI FYRI DUMMIES!

- Skift viskustykki og borðlappa HVØNN dag
- Eftir brúk skal borðlappin skolest í heitum vatni og heingjast upp
- Koyr gamlan mat burtur
- Steik matin væl, serliga kjøtfars, malið kjøt og flogfenað, sum skal vera minst 75 stig. Oksakjøt og heilt kjøtstykki av lambi og øðrum kunnu vera rosa
- Lat kjøtið tíðna í ilæti í kuldaskápi, so saftin ikki dryppar á mat og annað. Set kjøt niðast, har er kaldast.
- Matur, sum er klárur at eta, má ongantið koma í samband við rátt høsnarkjøt ella amboð, har kjøtsaft er á
- Ílöt, knívar, skeribretti og annað, sum kemur í samband við rátt høsnarkjøt, eiga at verða skáldað áðrenn uppvask
- Høsnarkjøt og annar flogfenaður skal altíð verða gjøgnumstokt. Hetta merkir, at tað skal loysna lætt frá beininum og ikki bløða. Hitin inni við bein á tjúkkasta stað skal verða 75 stig ella heitari
- Matleivdir skulu setast í kuldaskápið sum skjótast
- Upphitaður matur skal hitast til 75 stig ella heitari
- Brúka steikitermometur, tá tú gjørt mat
- Borðlappar, sum verða nýttir til rátt høsnarkjøt, skulu í vask beinanvegin
- Umráðandi er at vaska hendur ofta og serliga væl eftir at tú hevur handfari rátt høsnarkjøt og líknandi
- Turka kjøtsaft upp við pappíri
- Tak ringar og ur av, tá tú arbeiðir í køkinum
- Hitin í kuldaskápinum skal vera í mesta lagi 5 stig
- Koyr matin burtur, um hann er hýggiskotin ella súrur
- Skola frukt, salat, urtir og líknandi, áðrenn tú etur tað rátt
- Blanchera! Legg babymajs, sukurertrar, bønir og líknandi í spillkókandi vatn í ½-1 min., um tú skalt eta tað sum snack
- Minst til, at vøra heldur sær styttri, tá hon er upplatin
- Hav í minsta lagi trý skeribretti: eitt til kjøt, eitt til grønmeti og eitt til alt annað
- Handfar rá egg eins og høsnarkjøt – tey kunnu vera fongd við salmonella, sum smittar illa
- Skalt tú brúka rá egg, vel so tey pastauriseraðu, sum eru hitaviðgjörd og óskaðilig
- Vaska kuldaskápið javnan við heitum vatni og klóri

Sodan!

Ráur flogfenaður og rá egg skulu altíð verða handfarin sum um tey vóru fongd av sjúkuvelvandi bakterium!



Kollegiikokkurin

JEPS

Væl kókað epli:
Lat eplagrýtuna spruttkóka í 15 minuttir. Slökk so fyri hitanum og lat eplini standa í vatninum, til tey eru moyr (uml. 30 min.)



Ylakkkk!!!

1 bakteria kann nørast til 1 milliún bakteriur eftir 6 tímum, um maturin stendur frammi!!



Kollegiikokkurin

Ein labor skoristeik

Oksakjøt verður sagt, um tað steikir ov leingi. Tí eru vit mong, sum elska eina reyða/rosa steik. Sostatt skal ein coulotta ikki hava meira enn 45-55 minuttir í ovninum – tilsamans! Sker rútar í feittið og smyr hana við hvíttleyki og grovum salti. Set steikina í lítla bradupannu og byrja við nógvum hita, 225 stigum í 10 minuttir. Dempa so hitan til 160 stig restina av tíðini. Lat steikina hvíla í staniól í minst 20 minuttir, áðrenn tú skerir hana í skivur. Goym soðið til sósina.

Væl í gagnist!

