

***PRÓFFYRIRKOMULAG OG UPPLÝSINGAR TIL  
PRÓFTAKA***

*Sveinspróf í matreiðslu*

***Haustönn 2013.***

*Verklegt próf í köldum mat og skriflegt próf  
F.H. prófnefndar FRIDRIK SIGURÐSSON*

***Verklega prófið.***

***Prófverkefnið er:***

**Grafin nautavöðvi með fennelsalati, Kjötpylsa að eigin vali með tilheyrandi meðlæti og bleikjutterrine**

***Grafin Nautavöðvi:***

- Próftaki fer eftir þeirri uppskrift sem fylgir prófinu.
- Próftaki lagar fennelsalat sem borið er fram með nautinu
- Próftaki velur sósu við hæfi sem finna má í lrousse Gastronomique
- Rétturinn er borin fram sem forréttur í heita prófinu og verður þá metinn.

***Kjötpylsa:***

- Próftaki velur sjálfur uppskrift af pylsu
- Með pylsunni skal fylgja niðurlagt grænmeti (gulrætur, perlulaukur og blómkál)
- Próftaki velur viðeigandi sósu sem finna má í lrousse Gastronomique.

***Bleikjutterrine:***

- Próftaki lagar bleikjutterrine samkvæmt uppskrift sem fylgir prófinu.
- Bleikjutterrine skal laga fyrir 4 og framreitt á fati. Þar að auki skal próftaki setja upp á tvo diska fyrir prófnefnd.
- Meðlæti skal vera á þrjá vegu, og að hætti próftaka
- Bakstur skal fylgja á fatinu og diskum til dómara
- Próftaki velur sósu við hæfi

***Skilyrði sem sett eru:***

- Öll matreiðsla fari fram í kennslurýmum á próftíma
- Öll soðgerð fari fram á uppgefnum próftíma
- Deig sem þurfa bið má próftaki koma með sér.
- Allir réttirnir eru framreiddir sem forréttir
- Þyngd á höfuðstykki skal vera á bilinu 120-140 gr.
- Það má koma með fisk og kjöt úrbeinað
- Öll blöndun fari fram á prófstað
- Öll matreiðsla fari fram á prófstað
- Próftakar mega koma með diska og föt með sér
- Próftaki skilar inn vinnumöppu sem inniheldur allar upplýsingar um framkvæmd prófverkefnisins .

**Vinnan við kalda réttinn fer fram í tveimur áföngum.**

**Próftími er 11 klst. og eru prófstykki metin í því ástandi sem þau eru að þeim tíma liðnum. Prófið er haldið 9. og 10. desember 2013.** Fyrri dagurinn hefst kl. 10,00 til kl.17.00 eða 12:00 til 21:00. Seinni dagurinn frá kl. 08.00 til 12.00. Próftakar mega koma sér fyrir á sinni starfsstöð í eldhúsinu 30 mínútum áður en prófið hefst. Fyrri daginn notar próftaki til þess að matreiða allt hráefni, skera til grænmeti, laga soð og allt annað sem eðlilegt er að gera við undirbúning á köldu mat. Seinni dagurinn fer í það að leggja matinn upp, skera í sneiðar og raða honum upp á fat. Próftakar mega koma sér fyrir á sinni starfsstöð í eldhúsinu 30 mínútum áður en prófið hefst.

## *Matsþættir*

### **BRAGÐ**

Bragð er metið á grundvelli þess hráefnis sem próftaki tilgreinir í uppskrift og þeirrar aðferðafræði sem lögð er til grundvallar. Þegar bragð er metið er jafnframt litið til sykurs-, salts- og sýruinnihalds og hvort einhver bragðgefandi efni yfirgnæfa eðlilega bragðeiginleika.

### **Spurningar sem prófdómari skoðar þegar hann metur verkefnið.**

*Er bragð réttarins í samræmi við tilgreint hráefni, réttarlýsingu og fyrirlagða aðferðafræði? Hefur rétturinn bragðfyllingu? Yfirgnæfa einhver bragðgefandi efni, tilgreind/ótilgreind eðlilega bragðeiginleika hráefnisins? Er maturinn hæfilega saltaður? Hefur viðkoma fæðu/réttar (í munni) áhrif á bragðgæði (t.d. skilið fars)? Er bragð í samræmi við tilgreint hráefni og fyrirlagða aðferðafræði?*

### **AÐFERÐAFRÆÐI**

Eru tilgreindar grunnaðferðir aðferðafræðilega réttar s.s farsgerð, skurður og matreiðsla á grænmeti, sósugerð? Er hráefnið ofeldað? Er hráefnið vaneldað? Er fiskur grænmeti og sterkja hæfilega eldað? Eru prótín hæfilega hlaupin? Eru matreiðsluaðferðir rétt útfærðar samkvæmt tilgreindum aðferðum, þannig að fiskur eða kjöt hefur stöðuga viðkomu.

### **FRAMSETNING**

Er skammtastærð og einingafjöldi samkvæmt fyrirmælum? Er heildarniðurstaða s.s, litir, skurður lögun samkvæmt matreiðsluaðferðum og tilgreindum aðferðum? Viðheldur framsetning raka réttarins og hita **ef við á?**

### ***Terrine:***

Hlutföll og eldunartími fyrir bleikjuterrine.

300 gr. bleikjuflök

#### ***Fars:***

500 gr. hvítur fiskur, 300 gr. rjómi og 100 gr. eggjahvíta.

Eldunartími:

Eldað í vatnsbaði við 130° í 50 mín.

### ***Grafín nautavöðvi með fennelsalati:***

Hlutföll í kryddblöndu fyrir nautavöðva.

1000 gr. nautavöðvi, 2 st. lárviðarlauf, 300 gr. hrásykur, 200 gr. gróft salt, 1 msk. ristuf fennelfræ, 1 msk. ristuf kórianderfræ og börkur af tveim appelsínum.

Fennelsalat að hætti nemans.

Sveinspróf í skriflegu matreiðslu haust 2013.

Ritgerðarverkefni: **Hlutun og hagnýting**

Ritgerðin skal vera 2-3 síður (A4). Línubilið á að vera 1,5 cm. Með ritgerðinni skal fylgja heimildaskrá samkvæmt reglum. Próftaki skilar ritgerðinni með verkefnabókinni sem afhenda á í kalda sveinsprófinu.

Verkefnið á að fjalla um hlutun og hagnýtingu á Nautalæri og lambaskrokk. Það sem þarf að koma fram í verkefninu er eftirfarandi.

- Nefna alla þá vöðva sem eru í nautalæri og lambaskrokk.
- Nefna 3 klassíska rétti úr hverjum vöðva fyrir sig
- Segja frá hvað aðrir hlutar enn vöðvarnir eru notaðir, og hvað er unnið úr þeim. Leita upplýsinga hjá sláturhúsum og vinnslum t.d.
- Helstu næringarefnin í kjöti

Ritgerðin á að vera byggð upp eins og hefðbundinn ritgerð. Ekki upptalning.

Fyrir hönd sveinsprófnefndar  
Friðrik Sigurðsson  
Fridrik.sigurdsson@utn.stjr.is

