 **Inbjudan till Lejonkampen**

Välkomna att tävla i Lejonkampen!

.

**Utgångspunkten är Småländskt mathantverk med lokala/ekologiska råvaror i så stor utsträckning som möjligt.**

Lejonkampen är en lagtävling med 3 elever i varje lag, och är öppen för elever i årskurs 2 eller 3 på RL- programmet för alla gymnasieskolor i Småland.

Tävlingsuppgifter: Förrätt, Varmrätt och Dessert

Varje skola får anmäla 2 lag. En jury kommer att granska recepten och de 5 bästa bidragen går till final. Finalen äger rum på Ryssbygymnasiet (2019 års vinnare) lördagen den 17 oktober 2020. I finalen ska det lagas 6 portioner av varje rätt och uppläggning sker på tallrik.

Råvarukostnaden får ej överstiga 110: -/ per kuvert. Vi vill ha en kostnadskalkyl på varje rätt, samt fotografi på alla rätter. Bidragen skall vara inskickade senast den 5:e oktober och finallag meddelas den 8:e oktober.

Ni som blir uttagna till finalen lagar samma rätter som i Ert inskickade recept.

Recepten måste innehålla följande råvaror:

Förrätt: Valfria betor, kålsorter och ärter (gula eller gröna)

Varmrätt: Kycklinglårfilé, hönsfärs och småländsk svamp

Dessert: Frukt och bär från egen/grannens trädgård i Småland

**Övriga råvaror som får användas se nedan**:

Bedömning sker enligt ett poängsystem, se bilaga.

Tävlingstiden är totalt 2,5 timme, förrätt efter 1,5 varmrätt 2,0 och dessert 2,5

Har ni några frågor ring Roger Henriksson på tel. 070-573 60 28

Förslagen skickas till på e-post: [henriksson.roger@telia.com](mailto:henriksson.roger@telia.com) senast den till 5:e oktober och finallagen meddelas den 8:e oktober

**Släpp loss fantasin, kreativiteten och Era kunskaper i kulinariska upplevelser.**

Fina priser och diplom utgår till alla finallagen I år är det ett extra stipendium till vinnande lag på 2500 kr.

**Råvarulista Kungsmadsskolan**

**Övriga råvaror som får användas:**

**Mejeri:**

Färskost

Grädde

Mjölk

Gräddfil

Creme Fraiche

Matlagningsyoghurt

Smör

Ägg

Småländsk ost

**Grönsaker**:

Ingefära

Pumpa

Morötter

Potatis

Rotselleri

Palsternacka

Purjolök

Gul lök

Vitlök

Citron

Fänkål

Apelsin

Lime

Stjälkselleri

Rödlök

Småländsk svamp

Valfria Betor

Tomater svenska

Chilifrukt/paprika

Valfria kålsorter

**Örter:**

Libbsticka

Timjan

Persilja

Körvel

Rosmarin

Salvia

Koriander

Mynta

Salvia

Dragon

Basilika

Dill

Kyndel

Oregano

Gräslök

**Kolonial:**

Svenskt havreris

Gröna ärter

gula ärter blötlagda/förkokta

Kokosmjölk ekologisk

Curry

Gurkmeja

Kummin

Kornmjöl

Strösocker

Jäst

Vitvinsvinäger

Rödvinsvinäger

Balsamicovinäger

Ättika 24 %

Grönsaksfond

Hönsbuljong/kycklingbuljong

Dinkelmjöl/Vetemjöl

Havregryn

Rött vin

Vitt vin

Råsocker

Honung

Rapsolja Kallpressad

Matolja, 100% raps

Dijonsenap

Tomatpuré 22%

Tomater krossade

Solroskärnor

Pumpafrö

Hasselnötter

Mandlar

Agar agar

Timjan

Lagerblad

Salt och peppar (valfri sort)

Choklad mörk

Kanel

Kardemumma

Vaniljfrön/stång

Stjärnanis