

Energitips

Du sparer 30 % el ved at koge kartofler og grønsager den lille vandmængde frem for at dække dem med vand. Mikroovnen er billigst til kogning af små portioner kartofler eller grønsager, max 500 g

Du kan spare helt op til 80 % el ved at koge æggene i ½ dl vand i stedet for at dække dem med vand. Selv æggekogeren bruger mere energi!

Du sparer 50 % el ved at koge pasta i en mindre vandmængde i forhold til at koge i flere liter vand som opskriften normalt siger.

Det er nemt at koge ris i ovnen, men det sparer kun energi hvis du alligevel har ovnen tændt, så gælder det nemlig om at fylde den op!

Det er vigtigt at huske at lægge låg på sine gryder, så kan der skrues ned på et lavere trin for viderekogning og du slipper for så meget damp i køkkenet som emhætten ellers skulle køre på højeste trin for at fjerne.

Hvis det er muligt er det altid billigst at lave mad på kogepladen eller mikroovnen frem for at varme ovnen op. Der kan spares helt op til 70 % el.

Langt de fleste madvarer skal tøs op inden de tilberedes. Fx er elforbruget 50 % højere hvis koteletterne ikke er tøet op inden de steges. Frosne grønsager er dog en undtagelse. Af hensyn til det færdige resultat anbefales det, at de koges frosne.

Kilde: Gode elvaner, Dansk Energi 2004

ENV Net A/S
Ørstedsvvej 2
9800 Hjørring

Telefon: 9924 5656
www.env.dk

Energirigtig kogning



Indhold:

- Kogning af kartofler
- Kogning af æg
- Kogning af pasta
- Kogning af løse ris
- Energitips

Kogning af kartofler

1 kg kartofler
½ tsk salt

Kogeplade:

Læg kartoflerne – med eller uden skræl – i en gryde og tilsæt 1 – 3 dl vand afhængig af kogepladens størrelse.



Lille kogeplade tilsæt 1 dl vand
Mellemstor kogeplade tilsæt 2 dl vand
Stor kogeplade tilsæt 3 dl vand

Læg tætsluttende låg på gryden. Bring i kog på højeste trin og skru ned på lavest mulige trin for viderekogning.

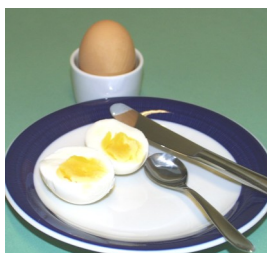
Kogetid for kartofler: ca. 20 – 25 min.
Grøntsager: afhængig af arten.

Mikrobølgeovn:

Kogning af 500 g kartofler i 1 dl vand 8 min ved 900 W.

Kogning af æg

1-8 æg
½ dl vand



Kom æg og vand i en gryde med tætsluttende låg og bring i kog.

Sluk for kogepladen, når det damper kraftigt ved låget.

Induktion: Bring i kog på 3. højeste trin. Skru ned på trin 4 for videre kogning.

Beregnet kogetid: (afhængig af str. æg)

Blødkogte æg: 4 – 6 minutter
"Smilende æg": 5 – 7 minutter
Hårdkogte æg: 9 – 11 minutter

Kogning af pasta

3 dl vand
100 g pasta
½ tsk salt
½ spsk olie



Beregn vandmængden til kogning af pasta i forhold til pastaens vægt:

Til tørret pasta beregnes 3 x pastaens vægt.
Til frisk pasta beregnes 2 x pastaens vægt.

Kom alle ingredienser i en høj gryde. Bring pastaen i kog på højeste trin. Afbryd for kogepladen når det damper ved låget. Lad gryden blive stående på kogepladen i 8 -10 min., afhængig af kogetiden der er angivet på posen

Induktion: Bring i kog på højeste trin, skru ned på trin 3 for videre kogning.

Hæld den kogte pasta i en si, skyl med koldt vand og lad pastaen afdryppe.

NB! Ved kogning af spaghetti bruges samme vandmængde, men vandet bringes i kog før spaghettien kommes i.

Kogning af løse ris

2 dl ris
3 dl vand
½ tsk salt
1 tsk margarine/olie



Kogeplade:

Bring i kog på højeste trin. Sluk og færdigkog ved eftervarme i 20 min.

Induktion:

Bring i kog på højeste trin, skru ned på trin 2 for viderekogning

Mikrobølgeovn eller alm. ovn:

Bland alle ingredienser i en skål. Tildæk. Kog 5 min. ved 750 W og dernæst 15 min. ved 400 W. I alm. ovn 45 min v/ 200° C.

NB! Ønskes risene gule koges de med safran (½ g) eller gurkemeje (1 ½ tsk).