



Mat- og drikkeambassadøren utfordrar til:

BlomkålBattle

Er de dei råaste kokkane i Sogn?

Ein kokkekonkurranse for 9. trinn der blomkål har hovudrolla. Finalistane blir invitert til den regionale finalen i Sogndal, med profft dommarpanel og premiar for mest kreative presentasjon, best samarbeid, hygiene og sjølvstekt den høgthengande 1. plassen som beste kokkelag i Sogn!

Oppgåva

De skal lage ein vegetarrett der blomkål er hovudråvara. Retten kan vere ein hovudrett, forrett eller smårett – men blomkålen må stå i sentrum både i smak og utsjånad.

Reglar

- Lag på 3 elevar
- Tidsramme i finalen: 90 min
- Retten skal serverast på 4 tallerkenar
- Blomkål må vere tydeleg og kreativt brukt
- De må bruke minst to av desse ingrediensane:
 - Belgvekstar (linser, kikerter, bønner osv.)
 - Nøtter eller frø
 - Friske urter
 - Sesonggrønnsaker (gulrot, raudbete, spinat, kål, lauk, osv.)
 - Tine varer (smør, fløyte, yoghurt, ost, rømme osv.)

Utfordringselement

1. Bruk minst to ulike tilberedingsmetodar (t.d. koking, baking, steiking, purè, gratinering, sylting, marinering eller fritering).
2. Retten skal innehalde minst eit smakselement: syre, sødme, spicy.
3. Retten skal ha ein kreativ presentasjon – tenk fargar, kontrastar i tekstur og pynt.

Vurderingskriterium i finalen

- Smak
- Bruken av blomkål i retten
- Presentasjon og kreativitet

- Teknikk
- Hygiene

Inspirasjon (eksempel)

- Nordisk: Omnsbakt blomkål med nøttepesto og grønnsakstilbehør
- Indisk inspirert: Blomkål curry med linser og nanbrød
- Streetfood: Blomkål-taco med spisy kål og cashew-kikertkrem
- Fusion: «Blomkål wings» med asiatisk glaze og syrleg salat

Lukke til – la kreativiteten blomstre og ha det kjekt på kjøkkenet!

Innsendingsoppgåve

Frist for innsending: 9. mars 2026

Send til e-post: Steffen.Furehaug.Hovland@vlfk.no. Kvar skule kan melde på opptil tre lag, kvart lag må ha forskjellig besvarelse på oppgåva. Etter fristen for innsending er gått ut, blir dei beste oppgåvebesvarelsane i Sogn trekt ut, og får delta på finalen som blir avholdt på Sogndal vgs den 20. april 2026. Retten skal ha ein kreativ presentasjon – tenk fargar, kontrastar i tekstur og pynt.

Besvarelsane blir bedømt etter følgende kriterium:

- Lagnavn
- Menytekst
- Oppskrifter med mengde til fire personar
- Bilete av retten
- Er oppgåva riktig besvart
- Kreativitet



Tonje Torvanger

Mat – og drikkeambassadør for Sogn

- 👨‍🍳 Sous chef på Statholdergaarden
- 🏆 OL 2016 med juniorlandslaget (bronse)
- 🏆 VM 2018 med seniorlandslag (bronse)
- 🏆 VM 2020 med seniorlandslag (gull)
- 🏆 VM 2022 med juniorlandslag, kaptein (sølv)

*Tonje utfordrar deg!
Er du klar til å tenke som ein
landslagskokk?*

Bama

 sparebankstiftinga
sogn og fjordane

 NHO
Reiseliv

 Sogndal vgs.
Vestland fylkeskommune

 vitemeir

Norway's
best_

 Lerum

Sogn Næring 