



Lidt men godt

Finsencentrets kogebog

Lidt men godt

Finsencentrets kokebog

© Rigshospitalet 2005

© Gert Almgren-Hansen / www.mados.dk (foto og layout)

© Christian Hovmann (opskrifter og vejledninger)

Brug af billeder og opskrifter uden for denne bog må kun ske efter aftale med rettighedshaverne.

Indholdsfortegnelse

Forord	8
Mad og appetit	12
Gode råd når appetitten er lille	13
<i>Morgenmad</i>	
Havregrød med æble.....	18
Honningristet müsli.....	20
Ymer med creme fraiche	22
Øllebrød med citron	24
<i>Små måltider</i>	
Cocktailpølser i svøb	26
Guacamole (avocadodip)	28
Kiks med smør.....	30
Mini Frittatas	32
Nachos (majschips med ost)	34
Nøddesnacks	36

Orientalisk salat.....	38
Pizza.....	40
Salat af kartoffel, frisk ananas og parmaskinke.....	42
Smørrebrød.....	44
Små madtærter.....	46
Snacks med tørret frugt.....	48

Drikke

Appelsinkoldskål.....	50
Banansmoothie.....	52
Chokolademilkshake.....	54
Jordbærkoldskål.....	56
Æbleshake.....	58

Hovedmåltider

Andelår med druer i chartreuse likør.....	60
Bagt laks med appelsinsauce og waldorffsalat.....	62

Bagt torsk med jordskokker og æble.....	64
Bagt torsk med rødvinssauce og svampe.....	66
Boller i karry med ris.....	68
Frikadeller med rygeostesalat.....	70
Græskarsuppe.....	72
Gullash.....	74
Hakkebøf med bacon og ratatouille.....	76
Jordskoksuppe.....	78
Kold agurkesuppe med dild.....	80
Lam i frikassé med safran.....	82
Mørbradbøf med champignon a la creme.....	84
Mørbradbøf, sauce af rød peberfrugt og kartoffelmos med oliven.....	86
Porre-kartoffelsuppe.....	88
Risengrød.....	90
Røget makrel med kartofler i persillefløde.....	92
Spaghetti a la carbonara.....	94
Stegt kylling med cremet polenta og svampe.....	96

Stegt kylling med porre, timian og citron	98
Stegt lever med tomat og pasta	100
Tortilla/Wrap med fyld af grønne linser	102

Tilbehør

Bagt kartoffel med limesmør	104
Flødekartofler	106
Grov kartoffelmos med olivenolie	108
Kartoffelmos	110
Kokosris	112
Små kartofler i persillefløde	114
Små kartofler med spinat og citron	116

Desserter

Chokoladeis	118
Chokolademousse	120
Makronis	122

Pandekager med appelsinsauce	124
Tiramisu	126
Æbletærte	128

Bagværk

Brownie med chokolade	130
Gode hverdagsboller	132
Hvid brownie med mandler	134
Muffins	136
Nemme kanelsnegle	138
Ølkage	140

Vil du vide mere?	142
Egne notater	146
Alfabetisk oversigt	149

Forord

Ideen med kokebogen er at hjælpe dig til at kunne tilberede små lækre måltider, der vækker appetitten – og som samtidig sikrer dig, at du får tilstrækkelig næring, så du hurtigst muligt kan komme op i vægt igen.

Mad skal for de fleste mennesker være sund, så vægtøgning undgås. Men når du er syg, er appetitten ofte lille. Derfor er der risiko for, at du ikke får den mængde mad og dermed de næringsstoffer (proteiner, fedt, kulhydrater, vitaminer og mineraler) som kroppen har brug for. Det kan gøre dig mere træt og forlænge den periode, hvor du er svækket af din sygdom. I forbindelse med sygdom har din krop netop brug for ekstra næringsstoffer til at genopbygge dine muskler og styrke dit immunforsvar.

Når der skal udvikles opskrifter med meget næring i, er de ofte fede. Opskrifterne i denne kokebog er nærende, uden at smagen fremstår som "fed".

Alle retterne i kokebogen er udviklet og gennemprøvet i Centralkøkkenet på Rigshospitalet.

Retterne er valgt ud fra at:

De er lækre og appetitvækkende.

De er forholdsvis nemme og hurtige at tilberede.

Råvarerne kan købes i de mest almindelige dagligvarebutikker.

Der er ved hver opskrift angivet indhold af protein og energi.

Kokebogen indeholder en række forslag til døgnets hovedmåltider, men også forslag til andre måltider og drikkevarer.

God fornøjelse med bogen – og god appetit!

Jeanette Bech

Centerchefsyrgeplejerske

Finsencentret, Rigshospitalet

Formand f. Rigshospitalets Ernæringsudvalg

”Lidt men godt - Finsencentrets kogebog” er udarbejdet i samarbejde mellem:

Trude Bang, sygeplejerske
Jeanette Bech, centerchefs sygeplejerske
Hanne Hove, sygehjælper
Berit Ipsen, klinisk diætist
Anja Jakobsen, afdelingssygeplejerske
Anne Grethe Madsen, klinisk vejleder - sygeplejerske
Anne-Lis Olsen, køkkenchef
Lotte Vittinghus, projektsygeplejerske

Kogebogen findes desuden på Rigshospitalets hjemmeside under Finsencentret www.riget.dk

Udvalget bag kogebogen ønsker at takke Christian Hovmann. Christian er uddannet kok og har med utrættelig energi og stort engagement udviklet opskrifterne. Christian er desuden ved at tage en uddannelse som professionsbachelor i ernæring og sundhed. Udover udvikling af opskrifterne har Christian stået for næringsberegning og tilberedning til fotografering. Christian har med stor arbejdsglæde fremtryllet den ene nydelse efter den anden.

Også en særlig tak til Gert Almgren-Hansen som har fotograferet alle billederne, redigeret dem og lavet layout. Dette har han gjort med ildhu og engagement.

Desuden tak til Oluf Brønnum & Co. A/S for lån af service.

Mad og appetit

Når man er rask, er det vigtigt at spise efter "De 8 kostråd". Kostrådene anbefaler bl.a., at man spiser varieret, magert og groft samt sparer på fedt og sukker. Sund mad fylder og mætter ofte meget.

Når du er syg eller skal restituere dig, går kroppen i alarmberedskab i forsøget på at bekæmpe sygdommen. Derfor har kroppen brug for ekstra næringsstoffer. Men mange mennesker mister appetitten, når de er syge eller skal restituere sig, hvilket kan gøre det endnu sværere at få mad nok. Derfor er de kostråd, vi anbefaler i denne bog, lidt anderledes end dem, der gælder for raske mennesker.

Mad er ikke bare, hvad du spiser, men også hvordan, med hvem og hvorfor. De omstændigheder er derfor vigtige at overveje, når appetitten mangler. Det betyder meget at dække et pænt bord med servietter og levende lys og at anrette maden pænt på fade og i skåle. Øjnene er det første, du spiser med. Det kan også skærpe appetitten at gå en tur før måltidet eller lufte ud. Selvom du har ligget i sengen hele dagen, kan det også have betydning at komme op til måltiderne og tage noget andet tøj på. Mange har også gavn af at få andre til at lave maden.

Gode råd når appetitten er lille

Spis mindre portioner - men oftere

Når appetitten er lille, kan det være svært at spise 3 hovedmåltider om dagen.

Det er en god idé at fordele måltiderne over hele dagen. Fx morgen, formiddag, frokost, eftermiddag, aftensmad og sen-aften. Det styrker appetitten og kan desuden mindske kvalme.

Spis mad med mest muligt indhold af proteiner og kilojoule (kJ)

Når appetitten er lille, og mængden af den mad du spiser er mindre, kan dit behov for næringsstoffer dækkes ved at være opmærksom på, at den mad du spiser indeholder mest mulig protein og kilojoule.

Sådan får du proteiner

Proteiner findes i de fleste madvarer. Mælkeprodukter, ost, kød, æg, fisk, fjerkræ og indmad har et stort indhold af proteiner. Saltet og røget kød og fisk indeholder også mange proteiner og kan samtidig være med til at fremme appetitten.

Sådan får du kilojoule

Kilojoule findes i al mad. Ekstra kilojoule får du bl.a. ved at tilsætte fedtstof til din madlavning og smør på brødet. Prøv fx med creme fraiche eller fløde i supper. Desserty, frugtgrød med fløde eller sødmælk har et stort indhold af kilojoule. Lysten til søde sager er ofte større i perioder med mindre appetit, så du kan sagtens nyde fx chokolade.

Vælg dine drikkevarer med omhu

Det er vigtigt ikke at drikke for meget postevand, da vand ikke indeholder kilojoule. Drik gerne et glas energidrik, mælk, kakao, koldskål eller andre mælkeprodukter. Nyd også gerne et lille glas vin, det stimulerer appetitten. Drik primært efter og imellem hovedmåltiderne, da det ellers kan give en unaturlig mæthedfølelse.

Anret maden appetitligt

Styrk din appetit ved at lave mad, der dufter godt, ser farvestrålende ud og er anrettet pænt. Ofte skal der ikke så meget til: en tomatbåd eller en dusk persille kan være nok til at gøre maden mere indbydende.

Hold dig aktiv i hverdagen

Når appetitten er lille kan fysisk aktivitet gøre, at du opnår en naturlig sultfølelse. Samtidig er bevægelse, sammen med den rette mad, forudsætningen for genopbygningen af dine muskler. Forsøg at gå en tur hver dag. Fortsæt gerne med de daglige gøremål, i det omfang du har energi og overskud til det.

Spis gerne sammen med andre

Hyggen omkring et måltid er essentielt for at spise. Det er derfor vigtigt at give sig god tid til måltidet og spise sammen med familien. Hvis du bor alene, kan det stadigvæk være en god idé at dække et pænt bord og evt. sætte noget god musik på eller se fjernsyn.

Gør det nemt for dig selv

Sørg for at lave større portioner, når du alligevel er i gang med madlavningen. Frys overskuddet ned i små portioner, som let kan genopvarmes. Få også gerne familie og venner til at tage lidt med til fryseren, når de kommer på besøg.

Spis og drik gerne mellem måltiderne

Eksempler på mellemmåltider kan være:

- Kakaodrik, varm eller kold lavet på sødmælk evt. med is eller flødeskum som tilbehør.
- Desserter og yoghurt.
- Kage evt. serveret med creme fraiche eller flødeskum.
- Brød og kiks med ost, pålæg eller røget laks.
- Chips, nødder eller chokolade.
- Energi- og proteindrikke.

Der er ingen begrænsninger. Det vigtigste er lysten!

Havregrød med æble

Det skal du bruge

2 personer

1 dl havregryn
2,5 dl sødmælk
1 nip salt
1/2 æble

1 spsk sukker
1 tsk kanel

Pr. person

Energi: 1.133 kJ
Protein: 8 g

Sådan gør du

Fjern kernehuset på æblet og skær det i tern. Lad skrællen sidde.
Kog alle ingredienserne op og lad det koge i 2 min. under omrøring.
Læg låg på og lad det hvile 5-10 min.

Smag til med salt og server med kanelukker.



Tips: Syrlige æbler som fx Belle de Boskoop gør grøden let og frisk. Skal æblerne være sprøde, kan de røres i eller dryses på toppen lige før servering.

Honningristet müsli

Det skal du bruge

4 personer

35 g havregryn
10 g flydende honning
5 g sukker
10 g mandelsplitter
20 g smør
10 g rosiner

Pr. person
Energi: 448 kJ
Protein: 2 g

Sådan gør du

Bland havregryn og honning godt sammen. Tilsæt sukker og mandelsplitter. Rist havregrynsblandingen i smørret på en pande over middel varme til alt er lysebrunt. Bland rosiner i og lad det køle helt af.

Opbevares tørt og tillukket.



Tips: Müslien kan varieres ved fx at udskifte mandlerne med groft hakkede hasselnødder.

Ymer med creme fraiche

Det skal du bruge

1 person

100 g ymer

30 g creme fraiche 38%

Pr. portion
Energi: 765 kJ
Protein: 7 g

Sådan gør du

Ymer og creme fraiche blandes med en ske.



Tips: Server med lidt frisk frugt, en skefuld syltetøj, marmelade eller müsli. Du finder en opskrift på honningristet müsli på side 20.

Øllebrød med citron

Det skal du bruge

2 personer
2 dl vand
1 dl hvidtøl
60 g øllebrødspulver uden sukker
10 g sukker
1 spsk citronsaft
revet skal af 1/4 citron
1 dl piskefløde

Pr. person
Energi: 1.301 kJ
Protein: 4 g

Sådan gør du

Vand, hvidtøl, øllebrødspulver, sukker, citronsaft og citrønskal koges under omrøring i 2-3 minutter.

Serveres med fløden.



Tips: Øllebrød kan opbevares i køleskab i flere dage og er velegnet til genopvarmning i mikrobølgeovn.

Cocktailpølser i svøb

Det skal du bruge

1 person

6 cocktailpølser
3 skiver bacon
6 tandstikkere

Pr. person

Energi: 887 kJ
Protein: 7 g

Sådan gør du

Hver cocktailpølse omvikles med 1/2 skive bacon. Stik en tandstik igennem for at holde baconet på plads. Steg på en pande eller bag i ovnen ved 200° i ca. 10 min.

Serveres lune.



Tips: Kan fryses færdigtilberedte og genopvarmes i mikrobølgeovn.

Guacamole (avocadodip)

Det skal du bruge

2 personer

1/2 avocado

2 tsk citronsaft

50 g creme fraiche 38%

salt

evt. hakket hådkogt æg, stærk paprika, knust hvidløg, skåret purløg, tomater i tern og/eller rå løg

Pr. person

Energi: 586 kJ

Protein: 1 g

Sådan gør du

Skrab kødet ud af avocadoen, dryp med citronsaft og mos med en gaffel. Rør creme fraiche i og smag til med salt og evt. en eller flere af de foreslåede ingredienser.



Tips: Server med fx kartoffelchips, majschips og/eller udskårne grøntsager.

Kiks med smør

Det skal du bruge

1 person

2 mariekiks

10 g smør

Evt. røget laks, rullepølse, postej, paté, pøsepålæg eller ost.

Pr. person

Energi: 460 kJ

Protein: 1 g

Sådan gør du

Smør kiksene med smør. Læg gerne pålæg på.

Typer som røget laks, rullepølse, postej, paté eller pøsepålæg er gode valg. Ligeledes er oste som camembert, brie, blåskimmel- og 45+ skiveost godt.

Pynt gerne osten med syltetøj, marmelade eller frisk frugt.



Mini Frittatas

Det skal du bruge

6 stk

6 cherrytomater

3 cm squash

1 spsk olie, fx olivenolie

2 æg

1 dl piskefløde

1 spsk hvedemel

salt og peber

Pr. stk

Energi: 493 kJ

Protein: 3 g

Sådan gør du

Skær cherrytomaterne i kvarte og squashen i tern. Vend dem i olien og fordel det i muffinsforme.

Slå æggene ud i en skål. Tilsæt fløde, mel, salt og peber, og pisk det sammen.

Hæld æggemassen over fyldet i muffin-forme og bag dem ved 200° i ca. 14 min. Æggemassen udvider sig, så det er vigtigt at formene kun er halvt fyldte.



Tips: Smager dejligt både varm og kold. Spises de varme, prøv da at komme en spsk creme fraiche 38% og et drys peber oven på.

Nachos (majschips med ost)

Det skal du bruge

1 person

20 g majschips
25 g revet ost

Pr. person
Energi: 794 kJ
Protein: 8 g

Sådan gør du

Drys majschipsene med ost og gratiner under ovnens grill-legeme. Hold øje med det, det går meget stærkt.

Alternativt kan mikrobølgeovn anvendes, tag da chipsene ud så snart osten smelter.



Nøddesnacks



Pr. 100 g	Energi	Protein
Mandler	2.334 kJ	20 g
Peanuts og jordnødder	2.753 kJ	25 g
Pecannødder	3.011 kJ	8 g
Pinjekerner	2.576 kJ	24 g
Pistacienødder	2.728 kJ	15 g
Hasselnødder	2.732 kJ	15 g
Valnødder	2.975 kJ	14 g



Tips: Spis nødder sammen med tørret frugt. Bland mange slags eller lav enkle kombinationer som fx valnødder og dadler, pinjekerner og abrikoser eller peanuts og rosiner. Lav en blandet skål og hav den stående fremme.

Orientalisk salat

Det skal du bruge

2 personer

25 g risnudler, tørre
2 forårsløg, snittede
50 g rå skrællet gulerod i tynde skiver
1/2 rød peber i tynde strimler
50 g ristede cashewnødder

Dressing:
2 spsk olie
revet skal af 1/4 appelsin
1 spsk appelsinsaft
10 g revet frisk ingefær
1 spsk østerssauce
1 knsp knust hvidløg
1 knsp chili eller stærk paprika
salt

Pr. person
Energi: 1.831 kJ
Protein: 9 g

Sådan gør du

Kog risnudlerne som anført på pakken. Afkøl i koldt vand. Dræn dem og klip dem i lidt kortere stykker med en saks. Læg forårsløg og gulerødder i en gryde med rigeligt, spilkogende, saltet vand i ca. 10 sekunder. Sigt grøntsagerne fra og køl dem af i koldt vand. Tag dem op og knug dem helt fri for væde.

Dressing: Rør alle ingredienserne sammen.

Ved servering blandes nudler, forårsløg, gulerødder, peberfrugt og cashewnødder med dressingen.

Spises kold.



Pizza

Det skal du bruge

2 personer

10 g gær
1/2 dl sødmælk
1/2 tsk salt
90 g mel
2 spsk olie

125 g frisk mozzarella ost
100 g cherrytomater
40 g parmaskinke
rucolasalat

Pr. person
Energi: 2.209 kJ
Protein: 22 g

Sådan gør du

Gæren røres ud i mælken. Tilsæt saltet og halvdelen af melet. Rør olien i og tilsæt resten af melet. Ælt dejen, som skal være blød, glat og blank og lad den hæve i ca. 20 min.

Del dejen i to og rul ud til to bunde af ca. 15 cm i diameter.

Skær mozzarellaen i tern og cherrytomaterne i kvarte og fordel det på pizzaerne. Bag dem ved 250° til bunden er gennembagt, ca. 10 min.

Ved servering fordeles parmaskinke og rucolasalat på pizzaerne.



Salat af kartoffel, frisk ananas og parmaskinke

Det skal du bruge

2 personer

2 spsk hvidvinseddike

2 spsk honning

1/2 rød frisk chili uden kerner, i små tern

1 spsk creme fraiche 38%

2 spsk olie

2 forårsløg

75 g kogte kartofler, i skiver

75 g frisk ananas, skåret i mange små tynde stykker

80 g parmaskinke, eller anden lufttørret skinke, i ikke for store stykker

Pr. person

Energi: 1.511 kJ

Protein: 10 g

Sådan gør du

Dressing: Kom eddike, honning og chili i en lille gryde og kog det ind til det halve, det tager 1-2 min. Hæld det over i en kop eller lille skål og køl det helt af. Tilsæt creme fraiche og rør olien i lidt ad gangen. Smag til med salt og peber.

Snit forårsløgene i mindre stykker. Læg dem i en gryde med rigeligt, spilkogende, saltet vand i ca. 20 sekunder. Sigt løgene fra og køl dem af i koldt vand. Tag dem op og knug dem helt fri for væde.

Ved servering vendes forårsløg, kartofler, ananas og parmaskinke med dressingen.

Serveres kold.



Smørrebrød



Roastbeef som vist

Energi: 526 kJ

Protein: 8 g

Hønsesalat som vist

Energi: 824 kJ

Protein: 3 g

Sild som vist

Energi: 492 kJ

Protein: 4 g

Sådan gør du

Det er en god ide at smøre snitter i stedet for halve stykker mad. Så bliver der 3 stykker mad af en skive rugbrød eller franskrød.

Brug altid smør eller lignende på brødet.

Det er vigtigt, at der kommer rigeligt med pålæg på brødet, så vær ødsel. Det betyder, at der skal mindst 3 skiver kødpålæg på en snitte og at den gerne skal pyntes med remoulade, mayonnaise eller mayonnaisesalat som fx italiensk salat eller peberrodssalat.

Du må meget gerne komme mere pålæg på end vi har gjort på billederne. Vi anbefaler, at du kommer lige så meget pålæg på en snitte som du plejer at komme på 2 halve stykker mad.



Små madtærter

Det skal du bruge

9 portionstærter (9 cm) eller 1 stor (28 cm)

100 g smør
100 g flødeost naturel
120 g mel
1 nip salt

2 æg
2 dl piskefløde
salt og peber

+ ingredienserne til én af følgende typer fyld:

Quiche Lorraine: (tærte med skinke og ost): 200 g røget skinke i tern, 150 g ost 45% i tern, 1 nip muskat.

Brocolitærte med valnødder: 1 hoved broccoli (250 g rensset vægt), 75 g valnødder, 100 g gorgonzola el. anden blåskimmelost i tern.

Tærte med kartofler, bacon og karry: 200 g kogte kartofler i mindre stykker, 60 g bacon i tern, 3 spsk hakket skalotteløg, 1 tsk karry og 1-2 tomater i skiver til pynt.

Pr. portionstærte	Energi	Protein
Quiche Lorraine	1.544 kJ	15 g
Broccoli/valnød	1.579 kJ	11 g
Kartoffel/bacon	1.315 kJ	7 g

Sådan gør du

Ælt smør, flødeost, mel og salt til en ensartet dej. Lad den hvile mindst 1/2 time i køleskab, så bliver den nemmere at arbejde med. Rul dejen ud i ca. 3 mm tykkelse og beklæd de smurte forme.

Fordel det valgte fyld i formene.

Pisk æggene sammen, tilsæt fløde, salt og peber. Fordel æggemassen over fyldet i tærterne og bag dem i ca. 16 min. ved 180° til bundene er gennembagte og gyldne.

OBS: Hvis der benyttes tærteforme af porcelæn, forlænges bagetiden.

Tips: Tærterne kan fryses ubagte med fyldet i. Tø tærterne op før bagning.



Snacks med tørret frugt

Tørrede tranebær pr. 100 g
Energi: 1.340 kJ
Protein: 0 g

Bananchips pr. 100 g
Energi: 2.172 kJ
Protein: 1 g

Dadler pr. 100 g
Energi: 1.287 kJ
Protein: 2 g

Figner pr. 100 g
Energi: 1.203 kJ
Protein: 3 g

Rosiner pr. 100 g
Energi: 1.446 kJ
Protein: 3 g

Abrikoser pr. 100 g
Energi: 1.244 kJ
Protein: 3 g

Svesker pr. 100 g
Energi: 1.148 kJ
Protein: 3 g

1 marcipanbrød 25 g
Energi: 544 kJ
Protein: 3 g

1 marcipanbrød 40 g
Energi: 870 kJ
Protein: 5 g



Tips: Find en favorit eller bland flere slags. Der findes mange bløde og saftige typer. Lav fx en skål til at ledsage et godt tv- eller radioprogram.

Appelsinkoldskål

Det skal du bruge

2 store glas
1,5 dl ymer
1,5 dl kærnemælk
1/2 dl piskefløde
1 bæger pasteuriseret helæg eller æggeblommer
saft af 1 appelsin eller 1 dl juice
2 tsk appelsinmarmelade
1-2 spsk sukker

1 stort glas
Energi: 1.382 kJ
Protein: 11 g

Sådan gør du

Ymer, kærnemælk, fløde, æg, juice og marmelade blendes.
Smages til med sukkeret.

Kan drikkes som den er eller spises med kammerjunkere.

Koldskålen skal opbevares i køleskab og kan drikkes over hele dagen.



Tips: Koldskål kan opleves tyndere og mere lækende, hvis der tilsættes et par isterninger ved serveringen.

Banansmoothie

Det skal du bruge

2 store glas

2 dl appelsinjuice

2 dl ymer

1/2 dl piskefløde

1 banan

1 tsk sukker

1 stort glas

Energi: 1.158 kJ

Protein: 8 g

Sådan gør du

Appelsinjuice, ymer, fløde, banan og sukker blendes.

Smoothies skal opbevares i køleskab og kan drikkes over hele dagen.



Chokolademilkshake

Det skal du bruge

1 stort glas

1 dl sødmælk

100 g chokoladeis, fx den på side 118

1 pasteuriseret æggeblomme

1 stort glas

Energi: 1.974 kJ

Protein: 13 g

Sådan gør du

Sødmælk, chokoladeis og den pasteuriserede æggeblomme blendes.

Serveres straks.



Tips: Hvis appetitten er meget lille, kan det ofte være lettere at drikke end at spise. 1 stort glas af denne milkshake gælder for et lille måltid.

Jordbærkoldskål

Det skal du bruge

2 store glas
1,5 dl ymer
1,5 dl kærnemælk
1/2 dl piskefløde
1 bæger pasteuriseret helæg eller æggeblommer
100 g jordbær, friske eller frosne
1-2 spsk sukker

1 stort glas
Energi: 1.217 kJ
Protein: 11 g



Sådan gør du

Ymer, kærnemælk, fløde, æg og jordbær blendes.
Smag til med sukkeret.

Kan drikkes som den er eller spises med kammerjunkere.

Koldskålen skal opbevares i køleskab og kan drikkes over hele dagen.

Tips: Smagen kan varieres ved at erstatte jordbær og sukker med 1 dl sødet saft af fx ribs eller tranebær.

Æbleshake

Det skal du bruge

2 glas

1 dl kvark

1 dl ymer

1 dl æblejuice

1/2 dl piskefløde

1 tsk sukker

kanel

isterninger

1 glas

Energi: 805 kJ

Protein: 10 g

Sådan gør du

Kvark, ymer, æblejuice, fløde og sukker blendes sammen.

Ved servering: tilsæt isterninger og drys med kanel.

Æbleshake skal opbevares i køleskab og kan drikkes over hele dagen.



Andelår med druer i chartreuse likør

Det skal du bruge

2 personer

50 g grønne druer uden sten, halverede

1 spsk chartreuse, den gule 40%

1 andelår på ca. 325 g

20 g smør

1/2 æble uden kernehus

1 kvist timian

3 dl vand

1 dl creme fraiche 38%

salt og peber

150 g små pillekartofler

Pr. person
Energi: 3.675 kJ
Protein: 17 g

Sådan gør du

Mariner de halverede druer i likøren.

Del andelåret i overlår og underlår. Brun dem i smørret. Skær æblet i mindre stykker og tilsæt sammen med timian, vand og salt. Kog ved svag varme under låg i ca. 75 min. Hvis gryden koger tør, tilsæt mere vand.

Kog kartoflerne og pil dem.

Tag andelårene op og kog væsken ind til 1 dl. Tilsæt creme fraiche, salt og peber. Tilsæt de marinerede druer og andelårene til saucen, varm den igen.

Server med kartoflerne til.



Bagt laks med appelsinsauce og waldorffsalat

Det skal du bruge

2 personer

1/2 æble med skræl, uden kerne-
hus, skåret i tern

1 spsk citronsaft

1-2 stilke bladselleri i skiver

50 g grofthakkede valnødder

2 spsk ægte mayonnaise

1 tsk sukker

salt og peber

2 dl appelsinjuice

1 knsp stærk paprika

100 g smør i tern

ca. 1 spsk citronsaft

salt og peber

2 stykker laks uden skind og ben á
ca. 100 g

1 spsk olie til pensling

salt

Pr. person

Energi: 3.826 kJ

Protein: 24 g

Sådan gør du

Kom æblerne i en skål, tilsæt citronsaften og vend godt rundt. Tilsæt bladselleri og valnødder, mayonnaise og sukker. Bland godt. Smag til med salt og peber.

I en lille gryde koges appelsinsaften ind, til der kun er ca. 2 spsk tilbage. Tilsæt smørret lidt ad gangen og bliv ved med at røre til alt smørret er smeltet. Sauceen må nu IKKE koge, da den så vil skille. Smag til med citronsaft, salt og peber.

Laksen lægges på en plade med bagepapir og pensles med olie. Bages ved 125° i ca. 12 min. til fisken lige skiller i lamellerne, når man trykker let på dem.

Tips: Det er vigtigt at benytte den gode mayonnaise til salaten. Dem der sælges i poser med betegnelsen 'ægte mayonnaise' er generelt gode.



Bagt torsk med jordskokker og æble

Det skal du bruge

2 personer

150 g små jordskokker, skrabe-
de eller skrællede

1 spsk olivenolie
timian

1 æble, skrællet og skåret i både
uden kernehus

1 knsp stærk paprika
salt

1 spsk hakkede skalotteløg

1 spsk olivenolie

2 dl hvidvin

1 kvist timian

100 g smør i tern

salt og peber

2 stk torskefilet uden skind og ben
å 100 g

1 spsk olie, fx olivenolie

2 knsp stærk paprika

salt

1 portion små kartofler med spinat
og citron, se side 116.

Pr. person

Energi: 3.622 kJ

Protein: 23 g

Sådan gør du

Rist jordskokkerne i olie. Når de har fået lidt farve, tilsættes timian og æble, og der krydres med salt og paprika. Tilsæt 1/2 dl vand og lad det simre under låg i ca. 15 min. Det er meningen, at det skal blive en grov mos. Smag til med salt.

Fisken pensles med olie og lægges i et ovnfast fad eller i en lille bradepande med bagepapir. Drys med en smule stærk paprika samt salt. Bages ved 125° i ca. 12 min. til fisken lige skiller i lamellerne, når man trykker let på dem.

I en lille gryde svitses løgene i olivenolien. Tilsæt hvidvin og timian og kog det ind til der kun er 3 spsk tilbage. Tilsæt smørret lidt ad gangen under omrøring. Bliv ved med at røre til alt smørret er opløst. Sauce må nu IKKE koge, da den ellers vil skille. Smag til med salt og peber.

Tips: Torsken kan erstattes af anden hvid fisk.



Bagt torsk med rødvinssauce og svampe

Det skal du bruge

2 personer

100 g svampe, alle slags kan bruges

2 spsk olie, fx olivenolie

1 spsk hakkede skalotteløg

1 kvist timian

1/4 fed hvidløg, knust

1 knsp stærk paprika

1 spsk hakket persille

salt og peber

2 stk torskefilet uden skind og ben

å 100 g

1 spsk olie, fx olivenolie

2 knsp stærk paprika

salt

1 spsk hakkede skalotteløg

1 spsk olivenolie

2 dl rødvin

1 kvist timian

100 g smør i tern

salt og peber

150 g kogte eller stegte kartofler

Pr. person

Energi: 3.375 kJ

Protein: 22 g

Sådan gør du

Rens svampene og rist dem i olien. Tilsæt løg, timian, hvidløg og paprika og vend rundt et øjeblik. Smag til med salt og peber. Vend hakket persille i lige før servering.

Fisken pensles med olie og lægges i et ovnfast fad eller i en lille bradepande med bagepapir.

Drys med en smule stærk paprika samt salt. Bages ved 125° i ca. 12 min. eller til fisken lige skiller i lamellerne, når man trykker let på dem.

I en lille gryde svitses løgene i olivenolien. Tilsæt rødvin og timian og kog det ind til der kun er 3 spsk tilbage. Tilsæt smørret lidt ad gangen under omrøring. Bliv ved med at røre til alt smørret er opløst. Sauceen må nu IKKE koge, da den ellers vil skille. Smag til med salt og peber.



Boller i karry med ris

Det skal du bruge

2 personer

4 kødboller, fx lavet ud fra opskriften side 70

40 g hakket løg

1 spsk olie

1 tsk karry

1 dl piskefløde eller creme fraiche 38%

1 dl mælk

1 tsk maizena udrørt i lidt koldt vand

1/2 æble i tern, gerne syrligt fx Belle de Boskoop

1 portion kokosris, se opskrift side 112.

Pr. person
Energi: 2.535 kJ
Protein: 22 g

Sådan gør du

Tilbered 1 portion kokosris.

Sauter løg i olien og tilsæt

karry når løgene er klare.

Vend rundt et øjeblik og

tilsæt fløde og mælk. Lad det

koge op, jævnt med maizena og tilsæt fri-

kadeller/kødboller, som varmes igennem. Kort før

servering vendes friske sprøde æbletern i saucen.

Server med de varme ris.



Tips: Sovsen er også god til frikadeller.

Frikadeller med rygeostesalat

Det skal du bruge

2 personer + 10 ekstra frikadeller til fryseren

1 rød peberfrugt	150 g små kogte kartofler i skiver
1 spsk olivenolie	
1 spsk hakket skalotteløg	500 g hakket kalv, flæsk eller halvt af hvert
1 knsp knust hvidløg	1 tsk salt
2 knsp stærk paprika	1 æg
1 tsk sukker	40 g hvedemel
1 spsk vineddike	40 g kartoffelmel
50 g rygeost 5% af skummetmælk, uden kommen	1 revet løg, 75 g
50 g ægte mayonnaise	1 dl mælk
1/2 tsk hakket løvstikke	peber
salt og peber	olie og smør til at stege i

Pr. person

Energi: 2.203 kJ

Protein: 23 g

Sådan gør du

Rens peberfrugten og skær den i tern og sauter den i olien uden at det tager farve.

Efter ca. 3 min. tilsættes hakket skalotteløg, hvidløg, paprika, sukker og eddike. Lad det snurre lidt og smag til med salt og peber. Køl det af.

Pisk mager rygeost og mayonnaise sammen til en homogen masse. Tilsæt løvstikke og smag til med rigeligt salt. Vend kartofler og de afkølede, sauterede peberfrugter i dressingen.

Rør det hakkede kød sejt med salt. Tilsæt æg og herefter mel og kartoffelmel. Rør mælk og peber i, og lad farsen hvile 1/2 time i køleskabet. Form 14 frikadeller, der steges i halvt olie, halvt smør.

Server de kolde, lune eller varme frikadeller til den kolde rygeostesalat.

Tips: Det er vigtigt at benytte mager rygeost til dressingen (fx 5%), ellers skiller dressingen.



Græskarsuppe

Det skal du bruge

4 personer

1 græskar, fx hokkaido, på ca. 900 g	30 g smør
2 spsk hakket skalotteløg	1/2 dl piskefløde eller creme fraiche 38%
3 spsk olie, fx olivenolie	1 tsk citronsaft
1 appelsin, saft og lidt revet skal	1 nip sukker
2 tomater, skåret i både	salt
1/4 fed knust hvidløg	
2 knsp stærk paprika	150 g rejer
1 kvist timian	
1/2 laurbærblad	

Pr. portion
Energi: 1.163kJ
Protein: 8 g

Sådan gør du

Skræl græskarret. Halver det og fjern kernerne. Skær det i mindre stykker.

Sauter løget i olien, tilsæt græskar. Tilsæt saft og lidt revet skal fra appelsinen, samt tomater, hvidløg og paprika. Lad det koge under låg i 30 min. Tilsæt timian og laurbærblad og kog 10 min. mere. Fjern derefter timianstilk og laurbærbladet. Blend suppen med smørret og fløde eller creme fraiche og smag til med citronsaft, sukker og salt.

Ved servering drysses suppen med rejer.



Tips: Suppen kan fryses i passende portioner, og genopvarmes i mikrobølgeovn eller gryde. I stedet for rejer kan suppen serveres med bagt eller dampet hvid fisk.

Gullash

Det skal du bruge

8 personer

600 g kalvespidsbryst, skåret i tern eller strimler

2 løg, hakkede

4 spsk olie

1 lille dåse tomatpuré, 70 g

2 dl vand

1 bagekartoffel, skrællet og revet på den grove side af rivejernet, 150 g

250 g champignon, rensede, i skiver

4 dl creme fraiche 38%

1/2 tsk stærk paprika

1 kvist timian

salt og peber

evt. 2 spsk hakket persille

Pr. person

Energi: 3.097 kJ

Protein: 20 g

Sådan gør du

Kartoffelmos til det ønskede antal personer, se opskrift side 110.

Kødet brunes godt i olien i en tykbundet gryde. Tilsæt hakkede løg. Når løgene er klare, tilsættes tomatpuré og vand. Kog en halv time under låg. Tilsæt kartoffel, champignon, creme fraiche, paprika og timian. Kog ca. en halv time mere under låg, rør i det af og til for at forhindre at det brænder på.

Smag til med salt og peber.

Server med kartoffelmos og drys evt. med persille.



Tips: Gullasch kan fryses i mindre portioner og genopvarmes i mikrobølgeovn eller gryde.

Hakkebøf med bacon og ratatouille

Det skal du bruge

2 personer

200 g hakket oksekød
2 skiver bacon
2 tandstikkere
salt og peber
fedtstof til at stege i

50 g aubergine i tern
4 spsk olivenolie
1 spsk hakket skalotteløg
50 g tomat i mindre stykker
50 g squash i tern
1/2 peberfrugt i tern
1/4 fed knust hvidløg, kan und-
lades
1 knsp stærk paprika
1 laurbærblad
1 kvist timian
salt og peber

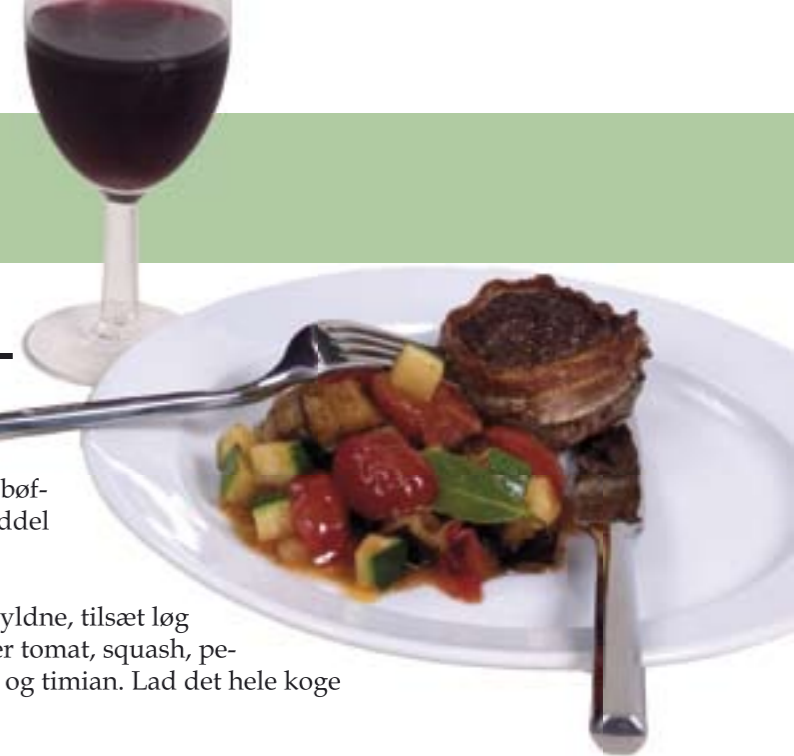
Pr. person
Energi: 2.346 kJ
Protein: 21 g

Sådan gør du

Form to bøffer af det hakkede kød.
Læg en skive bacon
om hver bøf og hold
det på plads med tandstikker. Steg bøf-
ferne på en pande i fedtstof ved middel
varme. Krydr med salt og peber.

Rist auberginetern i olien til de er gyldne, tilsæt løg
og sauter et øjeblik og tilsæt derefter tomat, squash, pe-
berfrugt, hvidløg, paprika, laurbær og timian. Lad det hele koge
2-3 minutter.

Smag til med salt og peber.



Jordskoksuppe

Det skal du bruge

2 personer

1 andelår på ca. 325 g

20 g smør

1 fed knust hvidløg

2 spsk hakket skalotteløg

2 dl vand

50 g rå skrællet kartoffel

100 g rå skrællede jordskokker

1 dl piskefløde

1 tsk citronsaft

1 knsp stærk paprika

salt

Pr. person

Energi: 2.007 kJ

Protein: 21 g

Sådan gør du

Brun andelåret i smørret i en kasserolle. Hæld stegefedtet fra, kasser det, og tilsæt hvidløg og skalotteløg. Sauter et øjeblik og hæld vandet på. Kog under låg i ca. 75 min. Pas på at gryden ikke koger tør – tilsæt da mere vand.

Tag andelåret op. Tilsæt vand, så der er ca. 1 dl væske i kasserollen og tilsæt kartoffel og jordskokker. Kog i ca. 15 min.

Pluk kødet fra andelåret og skær det i mundrette stykker.

Tilsæt fløden til kasserollen og blend suppen. Smag til med citronsaft, salt og peber.

Server suppen rygende varm med andekødet i.



Kold agurkesuppe med dild

Det skal du bruge

2 personer

1/2 agurk

1 bdt dild

1 spsk hakket skalotteløg

2 dl ymer

1 bæger pasteuriseret helæg eller æggeblommer

1/2 tsk sukker

citronsaft

salt og peber

70 g røget hellefisk

1 person

Energi: 1.233 kJ

Protein: 15 g

Sådan gør du

Blend agurk, dild, løg, ymer, æg, sukker og lidt salt. Lad suppen trække mindst en time i køleskabet og smag til med salt, peber og citronsaft før den serveres.

Server med røget hellefisk på en sidedallerken, eller skær fisken i passende stykker og drys den over suppen.



Lam i frikassé med safran

Det skal du bruge

2 personer

200 g lammekød af bov eller kølle, skåret i tern eller strimler

40 g løg

laurbærblad, et stykke som en tokrone

1 nip safran

1 knsp stærk paprika

1 dl piskefløde

2 tsk maizena

50 g gulerod, skrællet, i mundrette stykker

50 g friske grønne asparges, i mundrette stykker

salt

1 portion kartoffelmos, se opskrift side 110

Pr. person

Energi: 2.709 kJ

Protein: 27 g

Sådan gør du

Kog kødet op i rigeligt vand tilsat salt. Kasser vandet og skyl kødet rent i koldt vand (så undgås urenheder i den lyse sauce). Dæk kødet med koldt vand og tilsæt løg og laurbærblad.

Kog under låg ved svag varme til kødet er mørt, ca. 45 min. Tag kødet op og dæk det til, så det ikke tørrer ud. Kog suppen ind til ca. 1,5 dl, tilsæt safran, paprika og fløde. Kog op og jævn med maizena udrørt i lidt koldt vand. Tilsæt gulerødder, kog 2 min. og tilsæt så asparges og kødet. Kog 1-2 min. mere, grøntsagerne må gerne bevare lidt sprødhed, men skal ikke være rå.

Server med kartoffelmos.



Mørbradbøf med champignon a la creme

Det skal du bruge

2 personer

125 g champignon
3 spsk olie
1 spsk hakket skalotteløg
2 knsp stærk paprika
evt. timian
1 spsk citronsaft
1,5 dl piskefløde
salt og peber
evt. 1 spsk hakket persille

2 mørbradbøffer á 100 g
olie til stegning

1 person

Energi: 2.548 kJ
Protein: 25 g

Sådan gør du

Rens champignon og skær dem i skiver. Rist dem gyldne i olien. Tilsæt løg, paprika og citronsaft, og vend rundt. Tilsæt fløde og lad det koge ind til passende konsistens, mens bøfferne steges i lidt olie. Krydr champignon og bøffer med salt og peber.

Ved servering kan retten drysses med hakket persille.



Tips: Retten kan ledsages af ristet toastbrød, flutes, kogte kartofler eller ris.

Mørbradbøf, sauce af rød peberfrugt og kartoffelmos med oliven

Det skal du bruge

2 personer

2 røde peberfrugter

3 spsk olie

1 stilk rosmarin eller timian

1/2 fed knust hvidløg

1 spsk hakket skalotteløg

2 knsp stærk paprika

1 spsk vineddike

1 tsk sukker

20 g smør

salt og peber

2 mørbradbøffer á 100 g

olie til stegning

1 portion grov kartoffelmos med

olivenolie, se side 108

1 person

Energi: 2.847 kJ

Protein: 25 g

Sådan gør du

Befri peberfrugterne for stilk og kerner og skær dem i tern.

Sauter dem et par minutter i olien uden at de tager farve.

Tilsæt rosmarin- eller timianstilk, hvidløg, skalotteløg og paprika, og lad det simre under låg i ca. 10 min.

Steg mørbradbøfferne i lidt olie.

Kasser krydderurtestilken og kom blandingen i en blender, tilsæt eddike, sukker og smør, og blend det glat. Smag til med salt, peber, sukker og eddike.



Tips: Får du lidt peberfrugtsauce til overs, gem det da i køleskabet og prøv det koldt fx over en portion rejer.



Porre-kartoffelsuppe

Det skal du bruge

2 personer

150 g rå kartofler uden skræl

1 porre, det hvide

30 g smør

3 dl vand

1 laurbærblad

1 dl piskefløde

1 nip sukker

salt og peber

1 person

Energi: 1.590 kJ

Protein: 3 g

Sådan gør du

Skær kartofflen i mindre stykker og porren i tynde ringe. Sauter det i smørret i 2-3 min. uden at det tager farve.

Tilsæt vand og laurbærblad og kog under låg til kartoflerne er meget møre, 15-20 min. Tag laurbærbladet op og blend suppen. Tilsæt fløde og sukker.

Kog op og smag til med salt og peber.



Tips: Suppen er fryseegnet. Kan genopvarmes i gryde eller mikrobølgeovn. Server fx med knasende sprøde skiver bacon til.

Risengrød

Det skal du bruge

2 personer

50 g grødris
1 dl vand
4 dl sødmælk
1/2 dl piskefløde
salt

20 g smør
1 spsk sukker
1 tsk kanel

Pr. person
Energi: 1.765 kJ
Protein: 9 g

Sådan gør du

I en gryde med 'ildfast' håndtag gives grødrisene et opkog i vand, sødmælk og fløde. Læg låg på og kom gryden i ovnen ved 140° i ca. 60 min. Rør rundt et par gange undervejs, pas på du ikke brænder dig.

Smag til med salt og server med smørklat og kanel sukker.



Tips: Ved at tilberede risengrøden i ovnen undgår du at den brænder på og/eller koger over. Risengrøden kan fryses i portioner, lige til at varme op i mikrobølgeovnen.

Røget makrel med kartofler i persillefløde

Det skal du bruge

2 personer

1 side røget makrel, fx pebermakrel

1 portion små kartofler i persillefløde, se side 114

Pr. person

Energi: 2.175 kJ

Protein: 15 g

Sådan gør du

Rens fisken for skind og ben.
Det er nemmest, hvis den har
stuetemperatur.

Server med små kartofler i persille-
fløde.



Spaghetti a la carbonara

Det skal du bruge

2 personer

75 g røget bacon i tern

1 spsk olie

4 spsk hakket løg

1 dl piskefløde

1/2 dl mælk

1 knsp muskat

1 knsp stærk paprika

50 g ærter

1 tsk citronsaft

salt og peber

40 g tør spaghetti

1 spsk revet parmesanost

Pr. person

Energi: 2.241 kJ

Protein: 14 g

Sådan gør du

Kog spaghettien i rigeligt letsaltet vand, følg anvisningen på pakken.

Rist baconet sprødt i olien. Tilsæt løg og derefter fløde, mælk, muskat og paprika. Lad det koge ind til passende konsistens. Tilsæt ærter og citronsaft, kog op og smag til med salt og peber.

Server retten drysset med revet eller høvlet parmesanost.



Stegt kylling med cremet polenta og svampe

Det skal du bruge

2 personer

2 kyllingeoverlår
salt

2 spsk olie, fx olivenolie
100 g svampe, alle slags kan bruges

2 spsk hakket skalotteløg
1/2 fed hvidløg, knust
timian

1 knsp stærk paprika

1 spsk citronsaft

salt og peber

evt. 1 spsk hakket persille

1 spsk majsme

1,5 dl piskefløde

2 spsk revet parmesanost

20 g smør

salt og peber

Pr. person

Energi: 2.937 kJ

Protein: 26 g

Sådan gør du

Drys kyllingelårene med salt og steg dem i ovnen ved 180-200° i 45-60 min.

Rist svampene gyldne i olien. Tilsæt løg, hvidløg, timian og paprika og sauter et minut eller to. Tilsæt citronsaften, vend grundigt rundt, smag til med salt og peber og vend evt. hakket persille i.

Kog majsme op i fløden under omrøring, lad det koge ved svag varme i 2-3 min. Rør i det ind imellem for at forhindre, at det brænder på. Rør ost og smør i polentaen og smag til med salt og peber.

Ved servering anrettes svampene oven på polentaen.



Stegt kylling med porre, timian og citron

Det skal du bruge

2 personer

2 kyllingeoverlår
salt

1 portion flødekartofler, se side
106.

1 stor eller 2 små porrer, uden top,
skyllet og skåret i kvarte på langs

20 g smør

1 spsk olivenolie

1/2 dl vand

1 kvist timian, bladene

revet skal af 1/4 citron

1 spsk citronsaft

salt og peber

Pr. person

Energi: 2.589 kJ

Protein: 26 g

Sådan gør du

Tilbered en portion
flødekartofler.

Drys kyllingelårene med salt og steg
dem i ovnen sammen med kartoflerne
i mindst 45 min.

Sauter porrerne i smør og olie til de bliver
bløde. Tilsæt vand og salt og lad det simre
uden låg til porrerne er møre, og væsken er kogt
næsten væk, ca. 12 min.

Ved servering vendes porrerne med timian og citronsaft.

Smag til med salt og peber.



Stegt lever med tomat og pasta

Det skal du bruge

2 personer

30 g pinjekerner

2 spsk olie, fx olivenolie

50 g rå løg i tern

35 g tomatpure

150 g tomater i mindre stykker

2 tsk sukker

2 knsp stærk paprika

ca. 1 spsk vineddike

20 g smør

salt

1 bdt frisk basilikum, topskud og blade

40 g tør spaghetti

200 g lever af kalv, svin eller lam i ensartede skiver, 1-1,5 cm tykke

salt og peber

3 spsk mel

smør til stegning

Pr. person

Energi: 2.503 kJ

Protein: 30 g



Sådan gør du

Rist pinjekernerne i olien. Tilsæt løg og sauter til de er klare. Tilsæt tomatpure, tomater, sukker, paprika, eddike og smør. Lad det koge et par minutter og smag til med salt.

Kog spaghetti i rigeligt letsaltet vand. Følg anvisningen på pakken.

Leveren krydres med salt og peber, vendes i mel og steges rosa i smør, ca. 2 min. på hver side.

Ved servering vendes den friske basilikum i tomaterne, gem lidt til pynt.



Tortilla/ Wrap med fyld af grønne linser



Det skal du bruge

2 personer

2 spsk hakkede løg	1 tortilla (wrap)
2 spsk olie	40 g revet ost
200 g tomater i både	50 g avocado i skiver
1/2 dl vand	salat
2 spsk grønne linser fra Puy	40 g creme fraiche 38%
1 knsp knust hvidløg	
2 knsp chili eller stærk paprika	
1/2 tsk stødt spidskommen	
1 nip tørret oregano	
salt	

Sådan gør du

Sauter løgene i olien og tilsæt tomatbåde, vand og linser. Kog ved svag varme under låg til linserne er møre, 20-25 min. Tilsæt hvidløg, chili, spidskommen, oregano og salt. Lad det koge nogle minutter og smag til.

Skær wrap'en i to og fyld dem med linser i tomat, revet ost, avocado og salat. Rul dem sammen og server dem med creme fraichen over.

Pr. person
Energi: 1.926 kJ
Protein: 12 g



Tips: Tortillas købes i pakker med fx 8 stk. Resten kan fryses i mindre portioner. Lav evt. en større portion linser og frys ligeledes i mindre portioner.

Bagt kartoffel med limesmør

Det skal du bruge

2 personer

2 små bagekartofler
50 g blødt smør
1 limefrugt, saft og lidt revet skal
1 knsp stærk paprika
salt

Pr. person

Energi: 1.141 kJ

Protein: 2 g

Sådan gør du

Bag kartoflerne til de er møre. Ca. 45 min. ved 180°.

Rør smør, saft og lidt revet skal fra en limefrugt med paprika og smag til med lidt salt.

Sæt smørret på køl til det skal bruges.

Skær et kryds i kartoflerne og tryk lidt på dem, så hullet åbnes.

Fordel limesmørret i de 2 varme kartofler og server straks.

Tips: Limesmør er også godt på kogte majs.



Flødekartofler

Det skal du bruge

2 personer

150 g kartoffel, skrælet og skåret i tynde skiver
1 dl piskefløde
1 spsk hakket skalotteløg
1 knsp hvidløg, knust
1 knsp stærk paprika
1 stilk timian (brug kun bladene)
1 knsp revet muskat
salt og peber
30 g revet ost, fx mozzarella

Pr. person

Energi: 1.253 kJ

Protein: 6 g

Sådan gør du

Læg kartoffelskiverne i en ildfast skål. Bland fløde, løg, hvidløg, paprika, timian, muskat, salt og peber. Hæld det over kartoflerne. Drys med revet ost og bag ved 160° i 45-60 min. til kartoflerne er møre og overfladen er gyldenbrun.



Grov kartoffelmos med olivenolie

Det skal du bruge

2 personer

150 g kartoffel uden skræl

2 spsk jomfruolivenolie

10 g smør

salt og peber

evt. 1 spsk sorte oliven befriet for sten, fx niçoise-oliven

Pr. person

Energi: 1.005 kJ

Protein: 2 g

Sådan gør du

Kog kartoflerne møre. Hæld vandet fra og lad dem dampe tørre. Mos kartoflerne groft med en gaffel og tilsæt olie, smør og evt. oliven.

Smag til med salt og peber.

Server straks.



Kartoffelmos

Det skal du bruge

2 personer

150 g kartoffel uden skræl

30 g smør

1/2 dl piskefløde

salt og peber

1 knsp revet muskat

1 bæger pasteuriseret helæg eller æggeblommer

Pr. person

Energi: 1.270 kJ

Protein: 5 g

Sådan gør du

Kog kartoflerne møre. Hæld vandet fra og lad dem dampe tørre. Kog smør og fløde i en lille kasserolle. Mos kartoflerne, fx med en håndmixer, og tilsæt smør, fløde samt krydderier. Pisk æg i som det sidste.

Smag til og server straks.



Kokosris

Det skal du bruge

2 personer

60 g løse ris (fx Jasminris)
60 g kokosmælk 16%
60 g vand
salt

Pr. person

Energi: 652 kJ
Protein: 3 g

Sådan gør du

Alt bringes i kog i en lille gryde med låg, og koger over svag varme ca. 10 min. Tages af blusset og hviler under låg i endnu 10 min.

Løsnes med en gaffel og serveres varme til fx boller i karry, se opskrift side 68.



Små kartofler i persillefløde

Det skal du bruge

2 personer

150 g små kartofler (ca. 6 stk)

1,5 dl piskefløde

1/2 tsk maizena

1 lille bdt hakket persille eller 1 topspsk frossent hakket

1 nip sukker

10 dråber citronsaft

salt og peber

Pr. person

Energi: 1.426 kJ

Protein: 3 g

Sådan gør du

Kog kartoflerne møre i vand. Kog fløden op og jævn med maizena udrørt i 1 spsk koldt vand. Tilsæt kartofler og persille til fløden.

Smag til med sukker, citronsaft, salt og peber.

Server straks.



Små kartofler med spinat og citron

Det skal du bruge

2 personer

150 g små kartofler (ca. 6 stk)

1 spsk finthakket skalotteløg

1 knsp knust hvidløg

30 g smør

1 knsp stærk paprika

salt

revet skal af 1/4 citron

50 g spinat i hele blade, frisk eller frossen

salt

Pr. person

Energi: 768 kJ

Protein: 2 g

Sådan gør du

Kog kartoflerne møre i vand. Sauter løg og hvidløg i smørret uden at det tager farve. Tilsæt paprika, citronskal, spinat og kartofler. Bring det hele i kog.

Smag til med salt.

Server straks.



Chokoladeis

Det skal du bruge

1 liter, 10 kugler

120 g pasteuriserede æggeblommer

50 g sukker

50 g flydende honning, fx akaciehonning

80 g mørk chokolade

2,5 dl piskefløde

120 g pasteuriserede æggehvider

1 nip salt

evt. 1 stang vanille

1 kugle

Energi: 923 kJ

Protein: 4 g

Sådan gør du

Pisk æggeblommerne med sukkeret – og evt. kornene fra en vanillestang – til det er hvidt og skummende. Smelt chokoladen. Pisk fløden til skum. Pisk æggehviderne med saltet indtil det danner toppe, der kan stå selv.

Rør chokoladen i æggeblommerne og vend først flødeskummet og derefter de piskede æggehvider i.

Stil det straks i fryseren og lad det fryse ind.

Tips: Spis isen som den er, eller brug den fx til chokolademilkshake, se opskrift side 54.



Chokolademousse

Det skal du bruge

6 personer

100 g mørk chokolade

35 g smør

2 dl piskefløde

130 g pasteuriserede æggehvider

60 g sukker

1 nip salt

Pr. person

Energi: 1.285 kJ

Protein: 4 g

Sådan gør du

Smelt forsigtigt chokoladen og smørret i en lille gryde på laveste blus. Pisk fløden til skum. Pisk æggehvider, sukker og salt til stift skum. Vend forsigtigt chokolademassen i de piskede æggehvider og fold derefter flødeskummet i.

Fyld moussen i portionskåle, glas eller i én stor skål og stil i køleskabet, hvor den tildækket kan holde sig i flere dage.

Tips: Denne chokolademousse er fryseegnet.



Makronis

Det skal du bruge

1 liter, 10 kugler

120 g pasteuriserede æggeblommer

50 g sukker

2,5 dl piskefløde

120 g pasteuriserede æggehvider

100 g makroner, knuste

25 g Amaretto likør

1 kugle

Energi: 902 kJ

Protein: 4 g

Sådan gør du

Pisk æggeblommerne med sukkeret til det er hvidt og skummende.

Pisk fløden til skum. Pisk æggehviderne indtil de danner toppe, der kan stå selv.

Vend flødeskummet i æggeblommerne og fold de piskede æggehvider i sammen med de knuste makroner og Amaretto.

Stil det straks i fryseren og lad det fryse ind.



Tips: Spis isen som den er, eller server den fx i stedet for rå-creme til lun æbletærte, se opskrift side 128.

Pandekager med appelsinsauce

Det skal du bruge

8 personer

1 stang vanille
50 g sukker
75 g mel
3 æg
50 g smør
revet skal fra 1/2 citron
3 dl sødmælk

20 g sukker
50 g mandelsplitter
20 g smør
2 appelsiner, revet skal af den ene
og saften af dem begge
2 spsk citronsaft

1,5 dl piskefløde, pisket til skum

50 g smør til bagning

Pr. person
Energi: 1.469 kJ
Protein: 7 g

Sådan gør du

Pandekager: Flæk vanillestangen og skrab kornene ud i sukkeret og bland melet i. Pisk æggene i på en gang. Brun smørret i en lille kasserolle sammen med den tomme vanillestang. Kasser vanillestangen og pisk det brunede smør i dejen. Rør mælken i og lad dejen hvile min. 1/2 time i køleskab. Bag 8 tynde pandekager.

Appelsinsauce: Smelt forsigtigt 20 g sukker i bunden af en gryde. Når det begynder at få farve, drysses mandelsplitterne i. Lad mandlerne riste en smule – pas på at sukkeret ikke brænder – tilsæt smørret og rør rundt. Tilsæt appelsinskal samt appelsin- og citronsaft. Lad det koge i 2 min.

Server pandekagerne lune med varm appelsinsauce hen over og flødeskum på toppen.

Tips: Både de bagte pandekager og appelsinsaucen er fryseegnet. Kan genopvarmes på pande eller i mikrobølgeovn.



Tiramisu

Det skal du bruge

6 personer

2 pasteuriserede æg
50 g sukker
1 nip salt
250 g mascarpone
1/2 dl Marsala
100 g lady fingers (Savoardi)
1 dl kold kaffe
kakao

Pr. person

Energi: 1.335 kJ

Protein: 6 g

Sådan gør du

Pisk æg, sukker og salt hvidt og luftigt. Tilsæt mascarpone og Marsala og pisk til det er en ensartet masse. Fordel halvdelen af lady fingers vædet med kaffen i en eller flere skåle og dæk med cremen. Gentag, sådan at der nu er to lag lady fingers. Slut af med creme.

Drys med lidt kakao ved servering.



Tips: Denne dessert bliver bedst, hvis den får lov at stå et par timer, og gerne natten over, i køleskab. Fryseegnet.

Æbletærte

Det skal du bruge

2 personer

1 plade frossen butterdej, der er tøet op
50 g marcipan
1/2 tsk kanel
1 æble
2 tsk flormelis
2 tsk smør
evt. 1 spsk abrikosmarmelade

40 g pasteuriserede æggeblommer
15 g sukker
1/2 vanillestang
1 dl piskefløde

Pr. person
Energi: 2.526 kJ
Protein: 9 g

Sådan gør du

Tag butterdejen og skær 2 runde bunde ud på ca. 10 cm i diameter. Prik dem med en gaffel. Fordel marcipanen på bundene og drys med kanel.

Skræl æblerne og fjern kernehuset.

Skær hver halvdel i 8 både. Læg dem på dejen så de overlapper hinanden, 8 på hver bund. Drys med flormelis og fordel smørret over tærterne. Bag ved 180° i ca. 25 min.

Til råcremen piskes æggeblommerne hvide og skummende med sukker og korn fra 1/2 vanillestang. Fløden piskes til skum og de to ting vendes sammen.

Serveres lun eller kold med råcreme.

Tips: Når tærterne er bagt, bliver de flot blanke, hvis de pensles med lidt lunet abrikosmarmelade.



Brownie med chokolade

Det skal du bruge

20 små stykker

65 g smør
200 g mørk chokolade
200 g flormelis
1 nip salt
2 æg
100 g mel
100 g valnødder
100 g grofthakket mørk chokolade
50 g valnødder til drys

Pr. stykke

Energi: 942 kJ

Protein: 3 g

Sådan gør du

Smelt smør og 200 g mørk chokolade over svag varme. Pisk flormelis, salt og æg til skum. Vend chokolademassen ned i æggemassen og rør melet i. Tilsæt 100 g valnødder og 100 g grofthakket mørk chokolade. Fordel dejen i en springform eller en stor rugbrødsform foret med bagepapir. Drys med valnødder.

Bages ved 160° i ca. 35 min.

Skal køle af et par timer, evt. i køleskab, før den vendes ud og skæres.

Tips: Denne kage er yderst velegnet til at fryse i mindre portioner.



Gode hverdagsboller

Det skal du bruge

16 boller
1,5 dl mælk eller kærnemælk
25 g gær
1 æg
1/2 tsk salt
90 g smør
ca. 350 g hvedemel
1 æg til pensling

1 bolle

Energi: 655 kJ

Protein: 4 g

Sådan gør du

Lun mælken og opløs gæren heri.

Tilsæt æg og salt.

Rør halvdelen af melet i.

Smelt smørret – pas på det ikke bliver for varmt

– og hæld det i lidt ad gangen.

Tilsæt mere mel og ælt dejen glat og blank, men stadig blød.

Dæk dejen til og lad den hæve til dobbelt størrelse.

Tag den ud og form 16 boller, der lægges på en plade med bagepapir. Dæk bollerne og lad dem hæve til dobbelt størrelse.

Pensles to gange med æg og bages ved 200° i 12-15 min.

Tips: Bollerne er fryseegnede. Frys de boller, der ikke skal spises samme dag.



Hvid brownie med mandler

Det skal du bruge

20 små stykker

65 g smør
100 g hvid chokolade
200 g flormelis
revet skal af 1 appelsin
1 nip salt
2 æg
100 g mel
100 g smuttede mandler
100 g grofthakket hvid chokolade
50 g grofthakkede smuttede mandler til drys

Pr. stykke

Energi: 780 kJ

Protein: 3 g

Sådan gør du

Smelt smør og 100 g hvid chokolade over svag varme. Pisk flormelis, revet appelsinskal, salt og æg til skum. Vend chokolademassen ned i æggemassen og rør melet i. Tilsæt 100 g mandler og 100 g grofthakket hvid chokolade. Fordel dejen i en springform eller en stor rugbrødsform foret med bagepapir. Drys med grofthakkede mandler.

Bages ved 160° i ca. 35 min.

Skal køle af et par timer, evt. i køleskab, før den vendes ud og skæres.

Tips: Denne kage er yderst velegnet til at fryse i mindre portioner.



Muffins

Det skal du bruge

8 stk muffins eller 20 stk mini-muffins

50 g marcipan
175 g sukker
125 g smør
3 æg
125 g mel
2 tsk bagepulver
1 nip salt

+ ingredienserne til en af følgende smage:

Æble: 175 g revet, gerne syrligt, æble (2-3 stk) og 1 toptsk kanel.

Citrus: Revet skal og saft af 1 appelsin og 1/2 citron.

Banan: 160 g moset banan (ca. 2 stk) og 1 dl (30 g) blå birkes.

Chokolade: 1/2 dl stærk kaffe, 20 g kakao og 100 g hakket mørk chokolade.

Ananas: 175 g ananas i små tern og korn fra 1 stang vanille

Pr. muffin	Energi	Protein
Æble/citrus/ananas	1.364 kJ	5 g
Banan	1.489 kJ	6 g
Chokolade	1.653 kJ	6 g
Pr. minimuffin	Energi	Protein
Æble/citrus/ananas	546 kJ	2 g
Banan	596 kJ	2 g
Chokolade	661 kJ	2 g

Sådan gør du

Marcipanen nulres eller røres ud i sukkeret.

Smør og salt tilsættes og det hele piskes hvidt.

Æggene tilsættes et ad gangen.

Mel og bagepulver blandes sammen og vendes i dejen.

Rør ingredienserne til en af smagene i.

Bages i muffinforme.

Store: 160° i ca. 25 min.

Små: 180° i ca. 14 min.



Tips: Det er nemmest at benytte en sprøjtepose eller en frysepose, hvor man klipper et hjørne af, til at få dejen ned i formene. De bagte muffins er meget velegnede til at fryse.

Nemme kannelsnegle

Det skal du bruge

32 små snegle

Lav en dej som til boller, se side 132.

I stedet for at forme boller, deles dejen i to, som rulles ud, så de hver fylder ca. 25 x 30 cm. Det er nemmere at håndtere to mindre frem for et stort stykke. Herpå smøres en remonce bestående af:

200 g marcipan

100 g sukker

100 g blødt smør

1 spsk kanel

1 dl piskefløde

1 snegl

Energi: 640 kJ

Protein: 3 g

Sådan gør du

Kom marcipan, sukker, smør og kanel i en skål og bland det godt med en håndmixer. Tilsæt fløden og bland til en ensartet masse. Hvis du synes remoncen er for lind, bliver den mere fast af at stå ca. en halv time i køleskabet.

Dejen rulles sammen på den brede led og skæres i 2 x 16 skiver.

Den yderste 'snip' bukkes ind under sneglene, som lægges på en plade med bagepapir.

Lad dem hæve 15-20 min.

Pensles med æg og bages ved 200° i ca. 12 min.

Tips: Sneglene er fryseegnede. Frys de snegle, der ikke skal spises samme dag.



Ølkage

Det skal du bruge

2 store kager á ca. 35 skiver

500 g brun farin
1 fl mørk hvidtøl
1 æg
500 g mel
2 tsk natron
2 tsk kanel
1 tsk nelliker
1 tsk ingefær

smør

1 skive / 10 g smør
Energi: 432 kJ
Protein: 1 g

Sådan gør du

Rør brun farin og hvidtøl sammen.

Tilsæt mel, æg og krydderier.

Hæld massen i 2 rugbrødsforme foret med bagepapir.

Bag ved 160° i ca. 1 time på nederste rille.

Kagen skæres som et rugbrød og serveres med koldt smør.



Kagerne kan fryses. I køleskab holder de sig friske i op til 1 uge.

Vil du vide mere?

Kroppen skal bruge energi for at fungere. Energien bruges primært til organernes funktion og til bevægelse. Energi betegnes som kilojoule (kJ) eller kilokalorier (kcal). I denne bog bruger vi betegnelsen kilojoule (kJ). 4,2 kJ = 1 kcal.

Energien får vi fra madens proteiner, kulhydrater og fedt

Vi anbefaler, at du spiser løs af de naturlige protein- og energirige madvarer som fx kød, fisk, fjerkræ og fede mælkeprodukter. Det er også muligt at berige maden. Den varme mad kan beriges, så den giver mere protein og energi, uden at du skal spise mere. Tilsæt evt. 1 spsk smør og 1 spsk piskefløde til 1 dl kartoffelmos, og du har næsten tredoblet energien. Det samme kan gøres med sovs, suppe og grød. Maden kan beriges naturligt eller med industrielt fremstillede produkter, som fås på apoteker.

Protein

Proteinets vigtigste opgave er at fungere som byggemateriale for at genopbygge og vedligeholde muskler, organer og væv. Når du er syg, har du et øget behov for protein. Protein findes især i kød, fisk, fjerkræ og mælkeprodukter. 1 gram protein giver 17 kJ.

Kulhydrat

Kulhydrater bruges til at tilføre cellerne energi. Kulhydrat får man fra brød, pasta, kartofler, ris samt frugt og grøntsager. Sukker er også kulhydrater. 1 gram kulhydrat giver 17 kJ.

Fedt

Fedt er et næringsstof med koncentreret energi, dvs. når man spiser 1 gram fedt, får man dobbelt så meget energi (kilojoule), som når man spiser 1 gram protein eller 1 gram kulhydrat. Kulhydrater og proteiner fylder mere på tallerkenen. Hvis appetitten er lille, er det en god ide at spise fedtholdigt mad, da det giver mere energi, uden at maden fylder for meget. 1 gram fedt giver 38 kJ.

Vitaminer og mineraler

Vitaminer og mineraler giver ikke kroppen energi, men har mange vigtige funktioner for kroppens kemiske processer. Vi anbefaler derfor at supplere den daglige mad med en vitaminpille.

Væske

Væske er også en del af kroppens behov for overlevelse. Kroppen har brug for mindst 30 ml væske per kg om dagen. Fx har en person på 60 kg brug for mindst 1,8 liter (30 ml * 60 kg) væske om dagen. Husk at væske ikke kun er vand, men også mælk, supper, saft, energidrikke osv.

Behov for energi og proteiner

Har du lyst til at regne på, hvad du selv har brug for af energi og proteiner, kan følgende formler hjælpe. For at opfylde dit energibehov anbefaler vi, at du dagligt får ca. 125 kJ per kg du vejer. Du skal dagligt bruge ca. 1,3 gram protein per kg du vejer, for at opfylde dit proteinbehov.

Eksempelvis skal en person på 60 kg have: 7.500 kJ (125 kJ * 60 kg) dagligt og 78 gram protein (1,3 gram protein * 60 kg) dagligt.

Alle kogebogens opskrifter har angivet energi (kJ) og protein (gram) for en portion, så hvis du har lyst, kan du selv regne ud præcist, hvor meget du har behov for at spise og drikke.

God fornøjelse!

Egne notater

Alfabetisk oversigt

Andelår med druer i chartreuse likør	60
Appelsinkoldskål	50
Bagt kartoffel med limesmør	104
Bagt laks med appelsinsauce og waldorffsalat	62
Bagt torsk med jordkokker og æble	64
Bagt torsk med rødvinssauce og svampe	66
Banansmoothie	52
Boller i karry med ris	68
Brownie med chokolade	130
Chokoladeis	118
Chokolademilkshake	54
Chokolademousse	120
Cocktailpølser i svøb	26
Flødekartofler	106
Frikadeller med rygeostesalat	70
Gode hverdagsboller	132
Grov kartoffelmos med olivenolie	108

Græskarsuppe.....	72
Guacamole (avocadodip).....	28
Gullash.....	74
Hakkebøf med bacon og ratatouille.....	76
Havregrød med æble.....	18
Honningristet müsli.....	20
Hvid brownie med mandler.....	134
Jordbærkoldskål.....	56
Jordskoksuppe.....	78
Kartoffelmos.....	110
Kiks med smør.....	30
Kokosris.....	112
Kold agurkesuppe med dild.....	80
Lam i frikassé med safran.....	82
Makronis.....	122
Mini Frittatas.....	32
Muffins.....	136

Mørbradbøf med champignon a la creme.....	84
Mørbradbøf, sauce af rød peberfrugt og kartoffelmos med oliven.....	86
Nachos (majschips med ost).....	34
Nemme kanelnegle.....	138
Nøddesnacks.....	36
Orientalisk salat.....	38
Pandekager med appelsinsauce.....	124
Pizza.....	40
Porre-kartoffelsuppe.....	88
Risengrød.....	90
Røget makrel med kartofler i persillefløde.....	92
Salat af kartoffel, frisk ananas og parmaskinke.....	42
Smørrebrød.....	44
Små kartofler i persillefløde.....	114
Små kartofler med spinat og citron.....	116
Små madtærter.....	46
Snacks med tørret frugt.....	48

Spaghetti a la carbonara	94
Stegt kylling med cremet polenta og svampe	96
Stegt kylling med porre, timian og citron	98
Stegt lever med tomat og pasta	100
Tiramisu.....	126
Tortilla/Wrap med fyld af grønne linser	102
Ymer med creme fraiche	22
Æbleshake	58
Æbletærte	128
Ølkage.....	140
Øllebrød med citron	24

