

K O S T
INSPIRATION



Opskriftshæfte – til dig der er blevet
opereret i munden

Afdeling for Kæbekirurgi, nov. 2023

INDHOLD

SMOOTHIES

Chocoholic smoothie	3
Blomkålssmoothie med blåbær og lakrids	4
Tarmbakteriernes festmåltid – god for fordøjelsen	5
Mættende jordbærgrød	6
Sund chokoladesmoothie med grønkål	7
Frisk chokoladesmoothie	8
Smoothie med ananas og ingefær	9
Smoothie med blåbær og banan	10
Smoothie med jordbær, spinat og kiwi	11

SUPPER

Suppe med sød kartoffel og tomat	12
Bønnesuppe med	13
Persille pesto	14

Arabisk rødbedesuppe	15
Torskepuré med persilleolie	16
Persilleolie	17
Broccolisuppe med koriander og kokosmælk	18
Kold kikærter-suppe med mynte	19
Kyllingesuppe	20
Ærtesuppe	21
Peberrodscreme	22
Avokado suppe	23
Grøn suppe	24

DIVERSE

Bananbrød	25
Øllebrød	26
Blåbærkomport	27
Overnigts oats basis opskrift	28, 29
Snickers hummus	30
Chokomousse	31

INDHOLD

TYGGEFRI	
Blomkålsgratin med	32
Krydderurtedressing	33
Fiskefrikadeller med	
remoulade	34
Laksemousse med rogn,	
agurk og dild	36
Makaronigratin	38
Kyllingemuffins	39
Græskarmos	40
Jordskokkegratin	41
Æg med laks en	
cocotte	42
Skønne	
hvidløgsbrøds muffins	
med cheddar og	
parmesan	43
LINKS	44

SMOOTHIES

CHOCOHOLIC SMOOTHIE 6 portioner

20 cashewnødder
2 dl vand
1 dl isterninger
3-4 dadler
3 spsk. kakao
Evt. lidt vaniljepulver

Fremgangsmåde

Det hele blendes godt igennem og nydes.

Næringsindhold pr. portion:
969 kJ / 231 kcal
Protein 8 g



SMOOTHIES

BLOMKÅLSSMOOTHIE MED BLÅBÆR OG LAKRIDS

6 portioner

1 scoop vanilje- eller
kakaoproteinpulver
1 spsk. Hørfrø
½ frossen eller frisk avocado
1 dl kokosmælk
1 dl vand eller isterninger
1 ½ dl frossen blomkål
¾ dl frosne blåbær
½ tsk. kanel
½ tsk. lakridspulver
½ tsk. kardemomme

Fremgangsmåde

Blend alle ingredienser i
blenderen og nyd.

Variation: kan også laves med
dampet og frossen sød kartoffel
og squash

Næringsindhold pr. portion:
2196 kJ / 525 kcal
Protein 14 g



SMOOTHIES

TARMBAKTERIERNES FESTMÅLTID – GOD FOR FORDØJELSEN

2 portioner

1 avocado
1 stykke agurk på ca. 10 cm
1 stykke broccoli, f.eks.
stokken (kan udelades)
1 æble
1 håndfuld spinat, frisk eller
optøet
5-6 valnødder (kan erstattes
af cashewnødder)
Saften af ½ citron
Et lille stykke ingefær
½ - 1 tsk. lakridspulver (kan
udelades og f.eks. erstattes
af mynte)
½ tsk. vaniljepulver
½ dl Acido, mandelmælk,
mælk eller vand (kan
udelades)
40 gram friske eller optøede
bær

Fremgangsmåde

Optø eller skyl spinaten, skær
æblet i mindre stykker og skræl
agurk, broccolistok, ingefær,
avocado og bær.

Tilsæt vaniljepulver, lakridspulver
og citronsaft samt valnødder.
Blend alle ingredienser i blender
eller stavblender.

Juster konsistensen med Acido,
mælk eller vand.

Hæld den grønne yoghurt op i
en skål og nyd.

Næringsindhold pr. portion:
1247 kJ / 297 kcal
Protein 6 g

SMOOTHIES

MÆTTENDE JORDBÆRGRØD

6 portioner

½ dl chiafrø
2 dl mælk eller plantemælk
175 g frosne jordbær (eller
andre frosne bær)
2 udstenede dadler (de
bløde fra æske)
½ dl vaniljepulver



Fremgangsmåde

Start med at blende chiafrø, vaniljepulver og mælk sammen til en ensartet og cremet masse.

Når chiafrøene blendes, kan de nemmere og hurtigere suge væske til sig, så massen vil allerede være tyknet, når du er færdig med at blende.

Tilføj derefter dadlerne og de frosne jordbær og blend det hele sammen igen.

Hvis du ønsker en tykkere og mere gele-agtig chiagrød, kan du nøjes med 100 gram bær.

Næringsindhold pr. portion:
1646 kJ / 392 kcal
Protein 17 g

SMOOTHIES

SUND CHOKOLADESMOOTHIE MED GRØNKÅL

2 portioner

4 dl grønkål, groft hakket og
tætpakket, eller 2 dl optøet
fra frost
3 dl mælk eller
mandelmælk
2,5 dl isterninger
1 squash i tern
1-2 frosne bananer i skiver
3 spsk. Kakao

Fremgangsmåde

Kom alle ingredienser i en
blender og blend det til en jævn
og cremet konsistens.

Hæld smoothien på glas og nyd
den med det samme.

Næringsindhold pr. portion:
1034 kJ / 246 kcal
Protein 14 g



SMOOTHIES

FRISK CHOKOLADESMOOTHIE

1 portion

1 stor revet rødbede
100 g frossen broccoli
100 g frosne hindbær eller
jordbær
½ moden avocado
½ moden banan, evt.
frossen
1-2 spsk. Kakaopulver
2-3 dl vand eller mælk/
plantemælk
Evt. et par dadler til sødning
(husk at fjerne stenene)

Fremgangsmåde

Kom alle ingredienser i
blenderen og blend det jævnt
og cremet
Hæld smoothien på glas og drik
det med det samme
150 g moden frisk ananas
1 moden pære med skræl

Næringsindhold pr. portion:
2626 kJ / 625 kcal
Protein 15 g



SMOOTHIES

SMOOTHIE MED ANANAS OG INGEFÆR 2 portioner

1 spsk. frisk ingefær
1 ½ dl sødmælk
1 ½ dl skyr
2 spsk. honning eller sukker
2 spsk. olie

Fremgangsmåde

Ingefær skrælles og rives groft

Frugten skæres i mindre stykker

Det hele blendes og tilsæt olien imens det blendes.

Smag til med honning eller sukker

Næringsindhold pr. portion:
1549 kJ / 369 kcal
Protein 6 g



SMOOTHIES

SMOOTHIE MED BLÅBÆR OG BANAN 2 portion

1 spsk. olie
1 moden banan
2 dl blåbær på frost eller
friske
1 spsk. honning eller sukker
1 ts. vaniljesukker
2 dl sødmælk
1 dl skyr

Fremgangsmåde

Alle ingredienserne blendes
sammen til en ensartet
konsistens.

Næringsindhold pr. portion:
1182 kJ / 281 kcal
Protein 11 g



SMOOTHIES

SMOOTHIE MED JORDBÆR, SPINAT OG KIWI

2 portioner

100 g jordbær eller fra frost
75 g frisk babyspinat eller fra frost
½ avokado
2 spsk. chiafrø
1 kiwi
1 kvist mynte
2 dl mandelmælk eller soyamælk
1 dl skyr
En håndfuld isterninger

Næringsindhold pr. portion:
897 kJ / 213 kcal
Protein 11 g

Fremgangsmåde

Skyl spinaten grundigt

Skær skrællen af kiwifrugten og kom den i blenderen, sammen med mynten blade, mælk og isterninger.

Blend til en tyk smoothie, ønsker de en tyndere smoothie så tilsæt mere mælk.

Hvis du bruger frossen spinat, undlad isterninger.



SUPPER

SUPPE MED SØD KARTOFFEL OG TOMAT 2 personer

Suppe med sød kartoffel og tomat

1-2 søde kartofler
3 modne tomater (eller 2 dl flåede tomater)
1 dl røde linser
1 løg
3 fed hvidløg
1 cm frisk ingefær
1/3 hakket chili -fintsnittet
1 liter bouillon
1 spsk. Kokosolie (evt. olivenolie)
Evt. 2 spsk. Balsamico

Fremgangsmåde

Varm olien og hakket løg, hvidløg, chili og ingefær.

Tilsæt linser og hakket sød kartoffel og tomat.

Hæld bouillon over og lad det simre til grøntsagerne er møre.

Blend suppen og smag til med salt og peber – og evt. balsamico eller lidt citron.

Hvis du ønsker suppen tyndere, tilsætter du blot mere væske.

Næringsindhold pr. portion:
865 kJ / 206 kcal
Protein 7 g

SUPPER

BØNNESUPPE MED PERSILLEPESTO

4 personer

400 g bønner (2 dåser kogte bønner, f.eks. butterbeans, hestebønner, cannellini, eller sortøjede bønner)
1 bagekartoffel, 200 g
1 løg
1 fed hvidløg
1 dl olivenolie
1 liter let- eller sødmælk (eller plantemælk)
Evt. salt og peber

Fremgangsmåde

Bønnerne skylles og drænes.

Skræl kartofflen, og skær den i grove stykker.

Hak løg og hvidløg groft.

Næringsindhold pr. portion:
1911 kJ / 455 kcal
Protein 16 g

Steg de forkogte bønner, kartoffel, løg og hvidløg i ½ dl olie ved jævn varme til løgene er gyldne.

Hæld mælken ved, og lad det koge i 30 min., til kartoffelstykkerne er møre.

Blend de kogte grøntsager med en stavblender, eller i en blender sammen med noget af mælken.

Når suppen har opnået en glat og lind konsistens, tilsættes resten af olivenolien, mens blenderen kører.

Tilsæt evt. resten af mælken for at opnå en lind, cremet konsistens.

Smag retten til med lidt salt og peber.

SUPPER

PERSILLEPESTO

4 personer

1 stort bundt persille
50 g smuttede mandler,
hasselnødder eller
pinjekerner
50 g revet parmesan
2 dl olivenolie eller mere
efter behov
1/2 fed hvidløg eller efter
smag
Evt. salt, peber og citronsaft

Fremgangsmåde

Mandler/nødder blendes først (evt. i en kaffekværn eller foodprocessor), så de er helt fintmalede.

Herefter tilsættes de øvrige ingredienser og det hele blendes godt sammen.

Næringsindhold pr. portion:
2125 kJ / 508 kcal
Protein 7 g



SUPPER

ARABISK RØDBEDESUPPE 4 portioner

400 g rødbede, groft revet
1 liter grøntsagsbouillon
1 stort løg, groft hakket
2 fed hvidløg, fint revet
1 tsk. kanel
1 tsk. allehånde
1 tsk. koriander
1 tsk. spidskommen
¼ tsk. cayennepeber
100 g røde linser
Kokosolie til stegning (eller
olivenolie)

Fremgangsmåde

Smelt kokosolien og steg løget
heri i 5 min.

Tilsæt hvidløg og alle
krydderierne og lad det stege
med i 1 min.

Tilsæt rødbede, linser og bouillon
og bring det i kog. Læg låg på
gryden og lad det simre i 45 min.

Blend suppen jævn og cremet
med en stavblender og smag
suppen til med salt og peber.
Dryp med citronsaft ved
servering og tilføj evt. en skefuld
creme fraiche 38%.



Næringsindhold pr.
portion:
568 kJ / 135 kcal
Protein 4 g

SUPPER

TORSKEPURÉ MED PERSILLEOLIE

4 personer

1 bagekartoffel, 150 g
1 stort løg, ca. 100 g
3 fed hvidløg
1 laurbærblad
½ liter let- eller sødmælk
(eller plantemælk)
300 g torsk i filet uden skind
og ben
1 dl olivenolie
Evt. salt, peber og citronsaft

OBS: Tilbehør til supper og opskrift er på næste side.

Næringsindhold pr.
portion:
1520 kJ / 362 kcal
Protein 20 g

Fremgangsmåde

Skræl bagekartofflen, og skær den i grove tern.

Pil og hak løg og hvidløg groft.

Kog i en stor gryde kartofler sammen med løg, hvidløg, laurbærblad og mælk, til kartoflerne er møre efter ca. 20 min.

Tilsæt torsken, og kog i yderligere 10 min. Sigt væsken fra.

Blend kartofler og torsk glat med en stavblender eller i en foodprocessor. Tilsæt olivenolien undervejs, mens maskinen kører. Smag evt. til med salt, peber og citronsaft.

Konsistensen kan gøres mere flydende med lidt ekstra mælk.

SUPPER

PERSILLEOLIE

4 portioner

1 bundt persille, 200 g
2-4 spsk. kogevand
Salt
1 dl olivenolie

Næringsindhold pr.
portion:
835 kJ / 199 kcal
Protein 0 g



Fremgangsmåde

Kog persillebundtet i saltet vand i 5 min.

Tag det op med en hulske, og køl det ned i en skål koldt vand.

Gem kogevandet.

Læg den kogte persille i en blender, og tilsæt en spiseske kogevand ad gangen, til blenderen kommer ordentligt i gang.

Blend til persillen er helt glat.

Fjern proppen i blenderlåget, og tilsæt olivenolien, mens blenderen kører.

Passér persilleolien gennem en fin sigte.

Smag evt. til med lidt salt.

SUPPER

BROCCOLISUPPE MED KORIANDER OG KOKOSMÆLK

2 portioner

1 broccoli inkl. stokken, i
grove stykker
1 squash i tern
1 løg groft hakket
1 fed hvidløg, fint revet
Kokosolie til stegning (eller
smør)
2 dl kokosmælk
8 dl grøntsagsbouillon
1 tsk. stødt koriander
1 tsk. stødt spidskommen
Salt



Fremgangsmåde

Varm en gryde op til medium varme. Smelt kokosolien og steg løget heri i 5 min.

Tilsæt hvidløg, spidskommen og koriander og lad det stege med i yderligere 1 min.

Tilsæt broccoli og squash, vend det rundt og tilsæt grøntsagsbouillon. Bring det i kog og lad det simre i 15 min.

Tilsæt kokosmælken og blend suppen jævn og cremet med en stavblender. Smag til med salt og peber.

Næringsindhold pr. portion:
710 kJ / 169 kcal
Protein 12 g

SUPPER

KOLD KIKÆRTER-SUPPE MED MYNTE

2 portioner

2 mellemstore løg
2 spsk. jomfruolivenolie
1 mellem agurk
4 dl kogte kikærter (evt. fra dåse)
Vand
Salt
Frisk mynte
Citronbåde

Fremgangsmåde

Skær løg i tern
Varm olien i en gryde, og sautéér løgene i 1-2 minutter

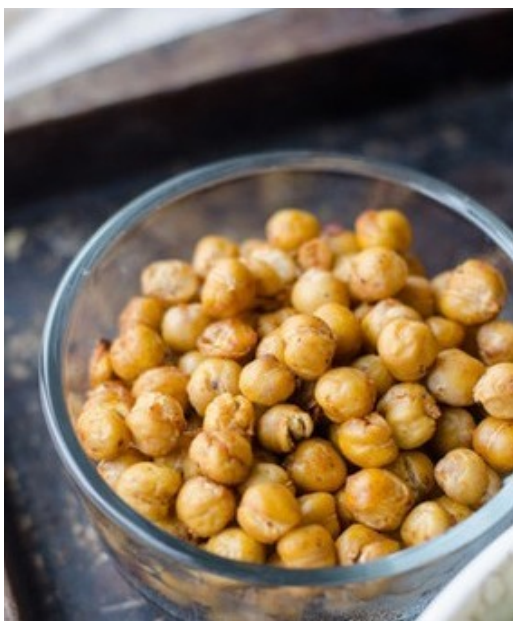
Hæld 2 dl vand ved, og kog 10 minutter under låg

Hæld i en skål, og køl af til det er lunkent

Blend kikærter og agurk med løg og kogeveden og ekstra vand til ønsket tykkelse

Blend mynte i efter smag, og smag til med salt

Servér med citronbåde, så hver enkelt kan dryppe citron i efter smag



Næringsindhold pr. portion:
1640 kJ / 390 kcal
Protein 14 g

SUPPER

KYLLINGESUPPE

4 portioner

1 løg
25 g smør
500 g kylling filet
500 g jordskokker
2 gulerødder
1 liter bouillon
1 dl piskefløde

Næringsindhold pr. portion:
1729 kJ / 409 kcal
Protein 29 g

Fremgangsmåde

Skræl og hak løg

Skær fileterne i mindre stykker

Skræl jordskokker og gulerødder og skær i mindre stykker. Det hele, på nær fløden, koges sammen i ca. 30 minutter

Blend det hele og sigt derefter suppen og hæld det hele tilbage i gryden og tilsæt fløden

Kog suppen igennem og smag til med salt og peber



SUPPER

ÆRTESUPPE

4 portioner

2 Løg
2 Fed hvidløg
1 spsk olivenolie
500 g ærter fra frost
1 tsk tørret timian eller 3 spsk
friskhakket timianplade
5-6 dl grønsagsboullion
1 dl piskefløde
En håndfuld persille
Salt og peber

Næringsindhold pr. portion:
1090 kJ / 260 kcal
Protein 9 g

Fremgangsmåde

Hak løg og hvidløg fint og svits dem i olivenolie, uden at de tager farve

Tilsæt ærter, timian og boullion, lad det hele simre i 6-7 min.

Blend suppen

Smag til med salt, peber og piskefløde

Tilbehør til supper er peberrodscreme, opskrift er på næste side



SUPPER

PEBERRODSCREME

4 portioner

100 gr creme fraiche 38 %
1 spsk. friskrevet peberrod
1 tsk. citronsaft
Smag til med salt og peber

Fremgangsmåde

Blend alt sammen

Næringsindhold pr. portion:
385 kJ / 92 kcal
Protein 1 g



SUPPER

AVOKADO SUPPE

4 portioner

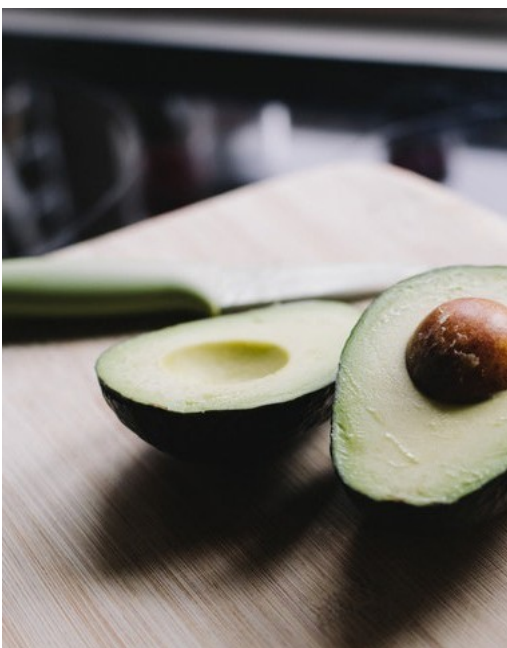
2 modne avokado
½ citronsaft
½ tsk. hvid peber
2 ½ dl piskefløde
1 L hønsebouillon
3 spsk. hakke dild

Fremgangsmåde

Halver avokadoerne og skrab kødet ud og skær dem i mindre stykker

Dryp med citron og blend det hele

Tilsæt piskefløde og finhakkek dild



Næringsindhold pr. portion:
1124 kJ / 268 kcal
Protein 2 g

SUPPER

GRØN SUPPE 2 portioner

Smag til med salt og peber
300 g grønkål
300 g grønne bønne
(haricots varts)
1 dl kogte hvide bønner
1 lille porre
½ citronsaft
2 fed hvidløg
5 dl gøntsagbouillon
4 spsk. olivenolie
1 håndfuld basilikum eller



Fremgangsmåde

koriander
Snit hvidløg og porre fint.

Nip grønkålen af stikkene.

Varm olivenolien op og kom
hvidløg og porre, svits det et pr.
min.

Kom grønkål og bønner i,
sammen med bouillon.

Lad det hele simre til det er mørt,
kom basilikum eller koriander.

Blend suppen og krydder til med
salt og peber.

Lad suppen køl let af og blend

Næringsindhold pr. portion:

2077 kJ / 495 kcal

Protein 16 g

DIVERSE

BANANBRØD

2 portioner

3 modne bananer
½ dl rapsolie
½ ahornsirup, lys sirup eller
honning
2 æg
3 ½ boghvedemel
2 tsk. bagepulver
1 tsk. vaniljesukker
1 spsk. kanel

Næringsindhold pr. portion:

1262 kJ / 300 kcal
Protein 5 g

Fremgangsmåde

Mos bananer med en gaffel i en skål.

Tilsæt rapsolie, sirup og æg og pisk det hele sammen til en våd blanding.

Rør boghvedemel, bagepulver, vaniljesukker og kanel sammen i en anden skål.

Rør den våde blanding og tørvarer sammen.

Smør en brødform og hæld dejen i.

Bag bananbrødet ved 180 grader i 35-40 min, til det er gylden og færdigbagt.

Bank bananbrødet ud af formen og lad det køle af på en bagerist.

DIVERSE

ØLLEBRØD

2 portioner

2 ½ skive rugbrød uden
kerner (ca. 125 g)
2 dl vand
2 dl hvidtøl
2 tsk. brun farin eller sukker
1 dl piskefløde 38 % til
servering

Næringsindhold pr. portion:
1544 kJ / 368 kcal
Protein 5 g

Fremgangsmåde

Rugbrød sættes i blød i vand ca.
1 time eller evt. natten over
Øl tilsættes og det koges i ca. 10
min under omrøring

Brun farin eller sukker tilsættes
og det koges op. Hele massen
bliver blend sammen

Tilsæt piskefløde ved servering

Lidt lækket tilbehør til øllebrød,
serveres med blåbærkomport,
se næste side.



DIVERSE

BLÅBÆRKOMPORT

2 portioner

300 g frossen blåbær
100 g sukker (kan evt.
afsatte sukket med stenfri
dadler eller svesker 5-10 stk.)
1 spsk. vand

Fremgangsmåde

Kog blåbær, vand og sukker
(eller dadler / svesker)

Blend de kogte masse og passe
dem genne en fin sigte.

Næringsindhold pr. portion:
1184 kJ / 288 kcal
Protein 1 g



DIVERSE

OVERNIGTS OATS BASIS OPSKRIFT 1 portion

20 g havregryn
½ tsk. chiafrø
35 g skyr (eller naturel
yoghurt, ymer eller tykmælk)
30 g mælk
1 knivspids vaniljesukker
1 knivspids

Fremgangsmåde

Rør alle ingredienser sammen og blend sammen.

Kom grøden i en skal og dæk den til og kom den i køleskabet natten over eller minimum 3-4 timer.

OBS: Se variationer på næste side.



Næringsindhold pr. portion:
535 kJ / 127 kcal
Protein 8 g

DIVERSE

Variant 1

Hindbær
20 g hindbær
1 tsk. honning eller sukker
½ tsk. revet citronskal
1 spsk. creme fraiche 38 %
eller piskefløde 38 %

Variant 2

Banan – Choko
½ modne banan
1-2 tsk. kakaopulver

Variant 3: Gulerod-mandler-kanel

10 g hakkede mandler eller
nødder
½ tsk. kanel
1 lille gulerod
1 spsk. creme fraiche 38 %
eller piskefløde 38 %

Variant 4 Kokos-kakao

1 tsk. kakaopulver
2 tsk kokosmel

Variant 5: Peanutbutter-choko

1 tsk. peanutbutter
1 tsk. kakaopulver
2 dåser sorte bønner, drænet og
skyllet
½ squash, skrællede og i tern
½-1 dl mælk eller plantemælk
4 spsk. kakao

DIVERSE

SNICKERS HUMMUS

6 portioner

4 spsk. peantbutter
1-2 spsk. ahornsirup eller
andet flydende sødning
1 tsk. vaniljesukker
1 tsk. flagesalt

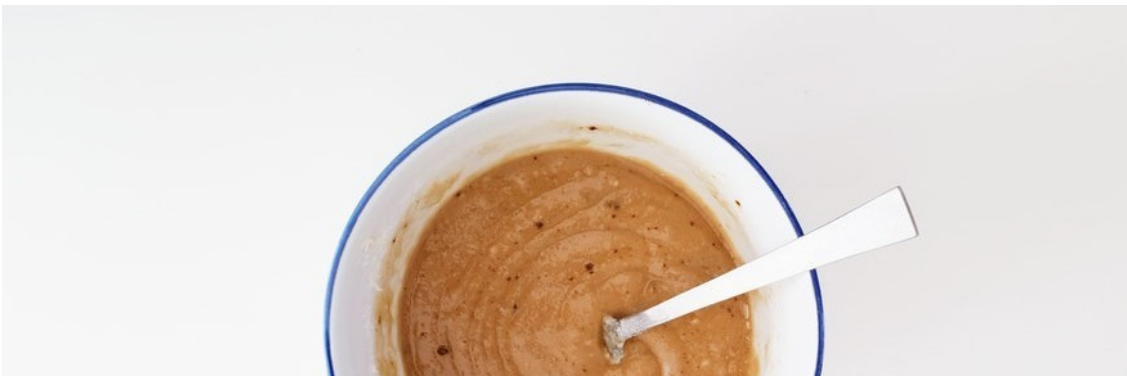
Næringsindhold pr. portion:
780 kJ / 186 kcal
Protein 9 g

Fremgangsmåde

Kom alle ingredienser til hummussen i en foodprocessor eller stavblendter.

Kør hummussen helt jævnt og cremet.

Juster evt. konsistensen med lidt mere mælk eller plantemælk.



DIVERSE

CHOKOMOUSSE

2 portioner

1 appelsin uden skræl
3 spsk. kakaopulver
5 dadler uden sten
1 avocado
2 modne bananer
2 spsk. chiafrø
1 dl mælk eller plantemælk
Revet skræl fra en ½
appelsin
1 håndfuld isterninger
1 spsk. olie eller kokosolie.

Fremgangsmåde

Blend alle ingredienser og
tilføj mere plantemælk, hvis
de ønsker en mere flydende
konsistens.

Tilsæt en olie eller kokosolie
til sidst og blend igen et par
sekunder.

Næringsindhold pr. portion:

1689 kJ / 402 kcal

Protein 9 g



TYGGEFRI

BLOMKÅLSGRATIN MED KRYDDERURTEDRESSING

6 portioner

4 personer
1 blomkålshoved 500-600 g
6 æg
2 dl piskefløde
2 dl let eller sødmælk
50 g revet fast ost
1 knivspids revet muskotnød
Salt og peber efter smag
Del blomkålshovedet i 4
stykker

Næringsindhold pr. portion:

1643 Kj 391 kcal protein 18g

Fremgangsmåde

Kog kålen i saltet vand i ca 20 minutter, til det er helt mørt
Skær blomkålen i små stykker, på en størrelse med en enkrone.

Pisk æg, mælk og fløde, ost og muskatnød sammen. Smag af med salt og peber.

Læg blomkålsstykkerne i et smurt ildfast fad. Hæld æggemassen over. Bag gratinen i ovnen ved 180 grader i 20 minutter.

Server gratinen med cremefraiche og persille dressing.

TYGGEFRI

Krydderurtdressing:

2 dl cremefraiche
1 bundt persille
Skal og saft fra en økologisk
citron



Fremgangsmåde

Fjern de grove stilke
Hak persillen fint med en kniv
Bland sammen med
cremefraiche, citronskal,
citronsaft, salt og peber

Kilde: Synk let-mad til dig med
synkebesvær, 3 opl., 2016, Terkel
Røjel, Sundhed og ernæring,
Gitte Ploug Balling og Vibeke
Sode, klin.diætister

Næringsindhold pr. portion:
758 Kj / 180 kcal protein 1 g

TYGGEFRI

FISKEFRIKADELLER MED REMOULADE 3 portioner

400 g fisk uden skind, ben
og brusk
½ tsk salt
1 dl piskefløde
1 æg
2 æggehvider
3 spsk kartoffelmel
evt. peber og citronsaft
1 dl olie

Næringsindhold pr. portion:
1391 Kj / 331 kcal protein 29g

Fremgangsmåde

Skær fiskekødet i grove stykker.

Blend fisken i 10-20 sekunder med salt i en foodprocessor eller med stavblender.

Tilsæt fløde, og blend det glat i maks 1 min. pas på at farsen ikke bliver for varm. Læg farsen i en skål.

Pisk kartoffelmel, æg og æggehvider i med en elpisker. Smag farsen til med peber og citronsaft. Lad farsen hvile en halv time på køl, inden du steger frikadellerne i 1 dl olie ved jævn varme. På denne måde undgår du en hård stegeskorpe

TYGGEFRI

Remoulade

3 portioner

25 g skrælet gulerod
25 g skrælet persillerod
½ tsk karry eller gurkemeje
1 spsk olivenolie
2 spsk vand
3 spsk cremefraiche 38%
eller mayonnaise 18%
1 spsk friske, finthakkede
krydderurter
½ tsk dijonsennep
evt salt, peber og citronsaft
eller eddike

Næringsindhold pr. portion:

426 Kj / 101 kcal protein 0g



TYGGEFRI

LAKSEMOUSSE MED ROGN, AGURK OG DILD

4 portioner

75 g røget laks
125 g fersk laks
5 fennikelfrø
60 g cremefraiche 38%
½ tsk grov sennep
Revet skal af ½ økologisk
citron
evt salt, peber og citronsaft
50 g stenbiderrogn til pynt

Næringsindhold pr. portion:

617 Kj / 147 kcal protein 10g

Fremgangsmåde

Tjek laksestykkerne for ben.

Kog den ferske laks i en gryde med vand og fennikelfrø, vandet skal dække fisken. Lad laksen simre i ca 10 min, ved lav varme, til kødet er blødt og mørt.

Blend den kogte og den røgede laks til en glat masse med stavblender, eller i en foodprocessor.

Vend laksemassen sammen med cremefraiche, sennep og revet citronskal.

Smag evt retten til med lidt salt, peber og citronsaft.

TYGGEFRI

Krydderurteolie:

1 stort bundt med
kryddeurter
3 dl olivenolie
evt salt

Fremgangsmåde

Fjern de grove stilke.

Blend kryddeurter og olie helt fint
i en blender. Smages til med salt.



TYGGEFRI

MAKARONIGRATIN

4 portioner

6 dl kogt makaroni
240 g mager skinke
1-2 hakket løg
1 porre i skiver
2 tsk smeltet smør
2 æg
3 dl sødmælk
25 g revet ost
Smag til med salt og peber

Næringsindhold pr. portion:

1379 kJ / 328 kcal protein 23 g



Fremgangsmåde

Svits løg og porreskiver i smørret.
Tilsæt skinkestrimler og svits sammen.

Blend løg, porre og skinke.

Læg makaroni og skinkeblandningen i lag i et ovnsfast fad, slut med makaroni.

Pisk æg og mælk sammen og smag til med salt og peber.

Hæld æggemassen i fadet og bag ca 30 min ved 200 grader.

Drys osten over efter 20 min.

TYGGEFRI

KYLLINGEMUFFINS

4 portioner

400 g hakket kylling
1 revet løg
150 g revet squash
50 g havregryn
2 æg
3 spsk piskefløde
1 tsk salt
Smag til med peber
Du kan også smage det
hele til med forskellige
krydderurter.

Næringsindhold pr. portion:

1158 kJ / 276 kcal protein 23 g

Fremgangsmåde

Rør hakket kylling med revet løg
og revet squash.

Blend havregryn til mel og bland
den sammen med farsen
Rør i æg, piskefløde, salt og
peber.

Smag til med valgfrie krydderier.

Fordel farsen i små muffinforme
Bag kyllinge muffin ved 175
grader i ca 20 min, tjek at farsen
er gennemstegt, stegetiden
afhænger af størrelsen på muffin
formene.

Serveres med kartoffelmos,
flødekartofler, grøntsagsgratin

TYGGEFRI

GRÆSKARMOS

3-4 portioner

½ hokkaidogræskar (hvis det er på størrelse med en håndbold)
eller kogte grøntsager.
1 fed hvidløg
1 lille dusk friskhakket timian
1,5 dl kyllingebouillon
1 dl fløde eller kokosmælk
ca. 50 gram revet parmesan

Næringsindhold pr. portion:
830 Kj / 198 kcal protein 8 g



Fremgangsmåde

Halver det halve græskar og fjern kernerne i midten. Skær resten i små tern.

Lad skrællen sidde på, den kan sagtens spises (hvis græskarret er økologisk).

Opvarm smør eller kokosolie på en pande og steg græskarstykkerne heri sammen med hvidløg og timian.

Hæld kyllingebouillon og fløde/kokosmælk over og lad simre i ca. 20 minutter. Rod lidt rundt i panden undervejs, så græskarrene koges ligeligt.

Når græskarternene er møre, og væsken kogt godt ind, hældes det hele i en skål. Hæld parmesan oveni og blend nu godt med stavblenderen til en ensartet mos.

TYGGEFRI

JORDSKOKKEGRATIN

2 portioner

3-4 jordskokker 250-300 g
ca. 2 dl sødmælk
1 æg
½ dl fløde
salt og peber
Lidt olie eller smør til ovnfast fad.

Næringsindhold pr. portion:

1286 Kj / 306 kcal protein 10g



Fremgangsmåde

Vask og skræl jordskokkerne, og skær dem i skiver af ca. ½ cm. Kom jordskokkerne i en gryde, hæld mælk over så det dækker. Kog dem i ca. 10 min.

Hæld mælken fra og kom jordskokkerne i 2 små eller et større smurt fad.

Pisk ægget godt sammen og tilsæt fløde, salt og peber og pisk godt igennem.

Fordel massen over jordskokkerne. Det behøver ikke dække helt.

Sættes i en varm ovn ved 200 grader i 15-20 min. Æggemassen skal være helt stivnet og pæn lysebrun.

TYGGEFRI

ÆG MED LAKS EN COCOTTE 4 portioner

Smør eller olie
125 gram varmrøget laks
8 æg
1 dl creme fraiche 18%
1 tsk dijon sennep
salt
sort peber
frisk timian

Næringsindhold pr. portion:
1074 Kj / 256 kcal protein 20g



Fremgangsmåde

Smør 4 cocotter eller ovnfaste små skåle med smør eller olie.

Skær laks i mundrette stykker.

Slå æggene ud og skil hviderne fra blommerne. Læg blommerne til side i en skål, pas på, at de ikke går i stykker.

Vend æggeghviden med creme fraiche, laks, salt, peber og ca. 1 spsk friske timianblade.

Kom blandingen i cocotterne. Bag i en forvarmet ovn i 10 minutter ved 175 grader varmluft.

Tilføj æggeblommerne i cocotterne og bag videre i 5 minutter

Nydes mens de er varme

TYGGEFRI

SKØNNE HVIDLØGSBRØDSMUFFINS MED CHEDDAR OG PARMESAN

4 portioner

20 muffins
12,5 dl hvedemel
3,50 dl dansk vand ved
stuetemperatur
50 gram gær
3 æg
100 gram smeltet smør
6 dl sukker
1 ½ tsk salt
400 gram revet cheddarost
50 gram parmesanost
2 håndfulde meget
finthakket persille
3 fed hvidløg knust
200-250 gram smeltet smør

Fremgangsmåde

Rør gær og dansk vand sammen og lad det stå i 5 min. Rør lidt i det og kom herefter sukker, salt, æg og smeltet smør i. Rør godt sammen.

Kom melet i og rør indtil dejen er klistret.

Kom revet cheddarost i. Når osten er rørt ind i dejen, skal den dækkes til og hæve ca. 1 time.

Tænd ovnen på 180 grader varmluft.

Kom dejen ud på bordet med lidt mel og ælt en smule. Fordel herefter dejen i 20 stykker. Rul alle stykkerne til fine runde boller.

Kom smør, parmesanost, persille og hvidløg i en skål.

TYGGEFRI

Dyp bollerne en efter en i skålen og sørg for, at der kommer fyld på bollerne. Bages i muffinforme eller som boller.

Bages i 12-18 minutter eller indtil de er godt gyldne.

Nydes varme eller kolde, alene eller som tilbehør.

OBS!

OBS! Måske skal du skære noget af kanten af, hvis den er blevet for sprød til at du kan mose den med tungen.

Næringsindhold pr. portion:

1910 Kj / 455 kcal protein 11g



LINKS

1. www.med24.dk/slank-og-fitness/sportsernaering/proteinpulver/protein-vanilje-plantforce-synergy-400-g
2. www.bageglad.dk/glutenfri-bananbroed/?fbclid=IwAR1m6DxkMkixDTL0_tkGL_kgH8OrjutBcBOJlJkIm8SBlbmMBLQujVMZrh8
3. www.madforlivet.com/opskrifter/sund-morgenmad/farmbakteriernes-festmaaltid/?fbclid=IwAR1m6DxkMkixDTL0_tkGL_kgH8OrjutBcBOJlJkIm8SBlbmMBLQujVMZrh8
4. www.christinebonde.dk/5-minutters-opskrift-lynhurtig-chiagroed-med-jordbaer-silkebloed-konsistens/?fbclid=IwAR3dgG_CWpL-2lsxwerwNJKhLk958ZDV5gFL9bbSf5RyL20Wp9GBpTdJm00
5. www.highonlife.dk/flojlsblod-chokoladesmoothie-med-appelsmag.html?fbclid=IwAR2DcvFk2mGRw_1CINvQiY6kJq-SLVrOY0LBZGbpNxsWNt5bhyQMxX7kVQQ
6. www.vanloseblues.dk/2018/10/snickers-hummus/?fbclid=IwAR1m6DxkMkixDTL0_tkGL_kgH8OrjutBcBOJlJkIm8SBlbmMBLQujVMZrh8
7. www.vanloseblues.dk/2018/01/sund-chokolade-smoothie-med-masser-af-groenkaal/
8. www.vanloseblues.dk/2017/08/sund-kanelsmoothie-med-masser-af-skjulte-groentsager/
9. www.vanloseblues.dk/2017/01/broccolisuppe-med-koriander-kokosmaelk/
10. www.greengoddess.dk/opskrifter/blaabaer-kanelis/
11. www.greengoddess.dk/opskrifter/chokolade-iscreme/
12. www.med24.dk/slank-og-fitness/sportsernaering/proteinpulver/protein-chokolade-planforce-synergy-400-g
13. www.greengoddess.dk/opskrifter/protein-chokoladeis-med-chokoladesauce/

14. www.vanloseblues.dk/2017/01/sund-chokolade-smoothie/
15. www.alt.dk/mad/opskrift/powersmoothie-med-spinat--avocado
16. www.dk-kogebogen.dk/opskrifter/9071/makaronigratin-i#lirDPSWpzuVuMbbz.99
17. www.danpo.dk/da/forbruger/opskrifter/hakket-kylling/kyllinge-muffins-med-groentsagspakker
18. www.Madbanditten.dk
19. www.cookpad.com
20. www.valdemarsro.dk
21. www.onekitchenblog.com
22. www.dk-kogebogen.dk/opskrifter/10460/varm-avocadosuppe
23. www.auh.dk/siteassets/afdelinger/tand-mund-og-kabekirurgisk-afd-o/ny---tand--mund--og-kabe/pjecer-og-vejledninger-kabekir/kost---flydende.pdf
24. www.cookpad.dk
25. www.alt.dk
26. www.cathrinebrandt.dk/overnight-oats-5-forskellige-variationer/
27. www.bageglad.dk
28. www.madforlivet.dk
29. Grønne Proteiner, af Lisbeth Tordendahl, 2009
30. Synk let-mad til dig med synkebesvær, 3 opl., 2016, Terkel Røjel, Sundhed og ernæring, Gitte Ploug Balling og Vibeke Sode, klin.diætister