

Konsistensanpassad mat GROV PATÉ



Kommunförbundet Skåne



MAT VID TUGG- OCH SVÄLJSVÅRIGHETER

Tugg- och sväljsvårigheter kallas även dysfagi och kan förekomma vid olika tillstånd, till exempel stroke, neurologiska sjukdomar, demens och tumörer i huvud- och halsområdet. Dysfagin kan drabba olika faser av sväljningsprocessen samt vara av olika grad och medför ofta att måltiderna blir tidskrävande. Detta kan resultera i att du inte orkar och hinner äta så många måltider som behövs. Aptiten blir ofta sämre när du inte längre kan äta som vanligt. Det blir svårare att täcka energi- och näringsbehovet och det är vanligt att minska i vikt, vilket ökar risken för undernäring.

Det är viktigt med individuella råd om lämplig konsistens utifrån de sväljsvårigheter du har. *Dysfagiologoped* är specialist på sväljningen och kontaktas för bedömning av tugg- och sväljsvårigheter.

Dietistkontakt är viktig för råd kring hur man praktiskt tillreder konsistensanpassad mat. Dietisten ger också råd om hur maten kan göras mer energi- och näringsrik för att motverka viktnedgång och undernäring.

GROV PATÉ

Grov paté är lämplig vid lättare tugg- och sväljsvårigheter. Konsistensen kan beskrivas som mjuk och sammanhållen och ska gå att mosa med gaffel. Sammanhållen innebär att ingen del av kosten består av små, lösa partiklar, utan hålls ihop av exempelvis äggstanning eller sås. Mjuk köttfärslimpa eller hel kokt fisk, hel eller pressad potatis samt grov grönsakspaté eller väl kokta grönsaker är exempel på lämplig mat. För att underlätta sväljningen är det viktigt att servera rikligt med sås. Soppor och såser ska vara trögflytande som nyponsoppa. Efterrätt kan exempelvis vara ostkaka eller delad mjuk konserverad frukt med vispgrädde.

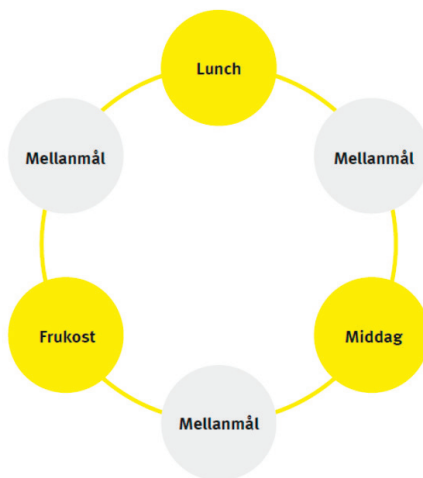
Grov paté kan ofta beställas från storkök till dig som har bistånd för matdistribution. Finns inte denna möjlighet i din kommun kan du ansöka om bistånd för att bereda måltider.

En ordination eller ett underlag från logoped, läkare eller dietist ska ligga till grund för val av konsistens.

ÄT OFTA

Äter du många små måltider under en dag är det lättare att få tillräckligt med energi och näring. Ät gärna sex till sju måltider per dag.

FÖRSLAG PÅ MÅLTIDSORDNING



Källa: broschyren Den viktiga maten, Skånes universitetssjukhus och Malmö stad.

Förslag på maträtter att tillaga vid dagens måltider hittar du på sidorna 13–27.

LIVSMEDELSVAL OCH BERIKNING AV MATEN

För att motverka viktnedgång och förlust av muskelmassa skall maten vara både energi- och proteinrik. Därför behöver den ofta berikas. Fett, exempelvis smör, margarin och olja innehåller mycket energi i koncentrerad form. Det är därför bra att vara extra generös med det när aptiten och orken är dålig och man inte kan äta lika stora portioner som vanligt. För att fettkvaliteten ska bli bra, välj gärna mjukt bordsmargarin, flytande margarin eller olja. Maten kan proteinberikas med hjälp av exempelvis mejeriprodukter och ägg. En klick sylt på gröt och fil är ytterligare exempel på energiberikning.

- Koka gröt på standardmjölk och blanda gärna i en klick smör, margarin eller olja. Servera med trögflytande gräddmjölk (hälften mjölk och hälften grädde, som förtjockas med förtjockningsmedel). För att öka proteinmängden kan även ett ägg* blandas i.
- Välj standardprodukter av fil och yoghurt istället för lättvarianter. Blanda gärna gräddfil, turkisk yoghurt, kvarg med minst 9 % fett i filmjölken. Fil och yoghurt kan berikas med rapsolja, 1–2 tsk per portion.
- Välling blir extra energirik om 1 msk smör, margarin eller olja blandas i den färdiga vällingen.
- Använd smör eller bordsmargarin med en fetthalt av minst 70 % i stället för lättmargarin och ta rikligt med konsistensanpassat pålägg, se recept sidan 15.
- Tillsätt en klick smör, margarin eller olja på kokt potatis, potatismos och på grönsaker. Tillsätt gärna även en äggula* i potatismoset.
- Tillaga släta pulver- och burksoppor med mjölk och grädde i stället för vatten. Red vid behov med Maizena till trögflytande konsistens. Vispa ner smör eller margarin och en äggula* före serveringen. Soppan ska därefter inte koka eftersom den då kan skära sig. Ett proteinberikningspulver kan användas för att öka proteininnehållet.
- Servera en klick vispgrädde, glass, crème fraiche eller yoghurt till maten.
- Välj energirika drycker istället för vatten, se förslag sidan 11.

Ytterligare förslag på berikningar av maten, se sidan 12.

** Av hänsyn till livsmedelssäkerhet ska endast kvalitetsstämplade svenska ägg användas.*

FÄRDIGMAT

Sortimentslådor med frysta färdiga timbaler säljs via vissa matbutiker och mathem.se, och kan också väljas om man är ordinerad grov paté. Det finns även entionsrätter av timbalmat och soppor. För mer information, kontakta dietist eller läs mer om produkterna på findusfoodservices.se/special-foods

DRYCK

Vid sväljsvårigheter behöver ofta konsistensen på dryck anpassas. Det är vanligt att man rekommenderas kolsyrad eller trögflytande dryck. Kolsyrad dryck kan förbättra sväljfunktionen för många genom att sväljningen initieras snabbare med följd att risken för felsväljning minskar. Kolsyrad dryck kan också hjälpa till att rensa svalget från eventuella matrester efter sväljning. Vid ofullständiga sväljningsrörelser kan dock kolsyrad dryck vara olämpligt, det är därför viktigt med en individuell utprovning. Om man rekommenderats trögflytande dryck kan förtjockningsmedel användas för att uppnå rätt konsistens. För de allra flesta räcker det med att eftersträva konsistens som nyponsoppa, medan endast ett fåtal behöver tjockare konsistens.

Dietist ger råd om lämpligt förtjockningsmedel och hur du använder det.



KOSTTILLÄGG OCH BERIKNINGSPRODUKTER

Om du har svårt att äta tillräckligt kan du behöva komplettera med kosttillägg, eventuellt med anpassad konsistens, eller berikningsprodukter. Kontakta din vårdcentral, ansvarig läkare eller distriktsköterska för att komma i kontakt med dietist och få en bedömning för att eventuellt få dem utskrivna till rabatterat pris.

Du kan även göra egna energirika drycker, se recept sidan 25–27.

Om du har diabetes kan du behöva vara försiktig med dryck som innehåller socker och begränsa mängden söta livsmedel som t.ex. glass, sylt eller smaksatt yoghurt. Har du kosttillägg kan dessa i vissa fall behöva delas upp på flera tillfällen eller vara mer anpassade för diabetes. Kontakta din dietist eller diabetes-sjuksköterska om du känner dig osäker.

KONSISTENSANPASSAD MAT

Detta är generella råd som ska anpassas till individuella behov.
Recept finns på sidorna 13–27.

Frukost och mindre söta mellanmål

Gröt

Grahamsgrynsgröt

Grahamsmjölsgröt

Havregrynsgröt, se recept sidan 13

Mannagrynsgröt, se recept sidan 13

Polentagröt

Rågflingebröd

Välling

Pulver eller hemlagad

Yoghurt och fil

Med minst 3 % fett och utan bitar, se recept på energirik yoghurt sidan 13.

Bröd

Mjukt bröd utan hela korn, utan kanter

Smörgåsrån

Pålägg

Avokado

Bredbart köttpålägg, se recept sidan 15

Gubbröra, se recept sidan 16

Honung

Hummus, se recept sidan 14

Kalvsylta

Kaviar

Kaviargrädde, se recept sidan 15

Keso

Kvarg

Leverpastej och andra pastejer och patéer



Makrill i tomatsås

Makrill i tub

Messmör

Mjukost

Sardin i tomatsås

Sylt eller marmelad

Tonfisk i tomatsås

Tonfisk-, böckling-, laxpastej

Äggkräm, se recept sidan 15

Äppelmos

Huvudmål

Soppor

Sopporna ska vara trögflytande som nyponsoppa om inte annan konsistens ordinerats, och kan till exempel redas med Maizena och berikas med äggula* och/eller grädde.

Avokadosoppa

Fisksoppa, mixad

Grönsakssoppa, mixad

Grön ärtpurésoppa med crème fraiche, 34 % fett, se recept sidan 16

Potatis- och purjolökssoppa, mixad

Spenatsoppa, mixad

Äggrätter

Enkla omeletten, se recept sidan 16

Omelett (smaksätt med olika kryddor, ostar, puréer, färdiga blandningar, t.ex. pesto)

Ostsufflé

Pannkakor eller plättar

Spansk omelett (med kokt potatis och mosade ansjovisfiléer)

Ugnsomelett, se recept sidan 17

Ugnspannkaka utan fläsk

Ägg med kaviargrädde

Äggröra

Fiskrätter

Fiskbullar

Fiskfärsrätter

Fiskgratäng

Fiskpaté

Fiskpudding, sillpudding

Fisksufflé

Janssons frestelse, se recept sidan 22

Kokt fisk

Lutfisk

Tonfiskröra



* Av hänsyn till livsmedelssäkerhet ska endast kvalitetsstämplade svenska ägg användas.

Köttträter

Biff á la Lindström
Kalvfärsrullader
Kalvsylta, hushållssylta
Korv stroganoff, se recept sidan 18
Korv utan skinn
Köttbullar, frikadeller
Köttfärslimpa (tillagad under folie)
Köttfärssås
Paté, timbal
Pölsa
Wallenbergare

Inälvträter

Blodkorv
Blodpudding
Leverbiff, se recept sidan 18
Leverkorv

Grönsaksträter

Avokado, eventuellt med gräddfil och löjrom
Blomkålspuré, se recept sidan 19
Grönsaksbiffar
Grönsaksgratäng (tillagad under folie)
Grönsakspaté, grönsakspuré
Kikärtsbiffar, se recept sidan 20
Kokt blomkål med ostsås
Kokta, mjuka grönsaker
Rotmos, se recept sidan 19
Stuvade grönsaker och rotfrukter, se recept sidan 17

Potatisrätter

Bakad potatis med mjuk fyllning

Kokt potatis

Potatisbullar

Potatisgratäng, se recept sidan 20

Potatismos, kan smaksättas med t.ex. citronskal/-saft, finriven parmesanost, pepparrotvisp, pesto, vitlökpulver/pressad vitlök eller malen muskot

Potatissallad

Pressad potatis

Stuvad potatis

Pastarätter

Lasagne

Makaronipudding, se recept sidan 21

Ravioli

Stuvade makaroner



Efterrätter och söta mellanmål

Brylépudding med karamellsås

Chokladpudding eller chokladmousse utan bitar, med gräddklick

Energirika hemlagade mellanmål, se recept sidan 23–27

Fromage

Frukt- eller bärsoppa med mjuk frukt/bär, serveras med grädde

Frukt, konserverad, delad mjuk med vispad grädde blandat med kvarg med minst 9 % fett

Gräddglass med frukt- eller bärpuré **

Klappgröt, se recept sidan 23

Kräm med mjuk frukt/bär, serveras med grädde

Mandelris, se recept sidan 23

Mannagrynspudding med saftsås eller sylt

MannaKvikk med äppelmos, saftsås, frukt- eller bärpuré **

Mannafrutti

Minifruitti

Mjolkchokladdryck, serveras med vispgrädde

Ostkaka med sylt och vispgrädde

Pannacotta, se recept sidan 24

Plättar eller ugnspannkaka med sylt och vispad grädde

Ris à la Malta eller risgrynsgröt med sylt, saftsås, frukt- eller bärpuré **

Risgrynskaka med saftsås eller sylt

Risifruitti

RisKvikk med sylt, saftsås, frukt- eller bärpuré **

Rullårta med gräddklick

Skånsk äppelkaka med vaniljsås

Sorbet

Tiramisú

*** Tänk på att bär kan behöva kokas, eftersom vissa sorter tidigare visat sig innehålla bland annat norovirus (orsakar vinterkräksjuka). Livsmedelsverket har aktuell information, livsmedelsverket.se*

ENERGIRIKA DRYCKER

Dryckerna måste anpassas till ordinerad konsistens.

Buljong avredd med vispgrädde

Drickyoghurt

Hemlagade energirika drinkar, se recept sidan 25–27

Juice

Mjök, minst 3 % fett

Nypon-, blåbär- och fruktsoppa, utan bitar

Saft och läsk

Varm eller kall chokladmjök med vispgrädde

Välling

Öl och cider



ENERGIRIKA TILLBEHÖR MED MJUK KONSISTENS

– varje portion berikar måltiden med ca 100 kcal

- 1 msk smör eller margarin (80 % fett)
- 1 msk flytande margarin
- 1 msk olja
- 2 msk vispgrädde
- 2 msk crème fraiche (34 % fett)
- 1 msk majonnäs (80 % fett)
- 1 msk olje-vinägerdressing
- 2 msk salladsdressing (ca 25 % fett)
- 2 msk Rhode Island dressing
- ½ dl bearnaisesås
- ½ dl hollandaisesås
- ½ dl gräddsås
- 1½ msk gravlaxsås
- ¾ dl ketchup
- 2 msk gelé
- 2 msk kaviar
- 3 msk jordgubbssylt
- 2½ msk äppelmos
- 2½ msk mjukost eller färskost (ca 25 % fett)
- ½ dl vaniljvisp
- 1 dl vaniljsås
- 4½ msk kvarg (ca 9 % fett)
- 1½ msk kolasås
- 2 msk chokladsås
- 1 dl gräddglass
- 2 msk socker
- 1½ msk honung
- 2 msk sirap



RECEPT FRUKOST OCH PÅLÄGG

BERIKAD HAVREGRYNSGRÖT – 1 portion

- $\frac{3}{4}$ dl havregryn
- $1\frac{1}{2}$ dl mjölk, 3 % fett
- 1 tsk olja eller margarin
- en nypa salt

På spisen: Blanda alla ingredienser i en kastrull och låt koka några minuter.

I mikrovågsugn: Värm mjölken i en djup tallrik i 1 minut. Blanda i de övriga ingredienserna och tillaga 2-3 minuter på full effekt eller 750 W. Rör om ordentligt innan servering. Servera med trögflytande mjölk eller rör in den i gröten. Servera med valfritt mjukt tillbehör, exempelvis sylt.

BERIKAD MANNAGRYNSGRÖT – 1 portion

- $2\frac{1}{4}$ dl mjölk, 3 % fett
- 2 msk mannagryn
- $\frac{1}{2}$ tsk socker
- 1 tsk olja eller margarin
- $\frac{1}{2}$ krm salt

På spisen: Koka upp mjölken. Vispa i grynen lite i taget. Koka på svag värme i cirka 5 minuter. Tillsätt salt, socker och olja eller margarin. Vispa gröten kraftigt före servering.

I mikrovågsugn: Värm mjölken i en djup tallrik i 1 minut. Vispa ner de övriga ingredienserna och tillaga 2-3 minuter på full effekt eller 750 W. Vispa kraftigt före servering. Servera med trögflytande mjölk eller rör in den i gröten. Servera med valfritt mjukt tillbehör, exempelvis sylt.

ENERGIRIK YOGHURT – 1 portion

- 2 msk kvarg, minst 9 % fett
- $1\frac{1}{2}$ dl fruktyoghurt utan hårda bitar, minst 2,5 % fett

Rör ihop kvarg och fruktyoghurt.

HUMMUS (KIKÄRTSRÖRA)

- 3 1/2 dl konserverade kikärter
- 1–2 msk pressad citron
- 1–2 pressade vitlöksklyftor
- 1 tsk malen spiskummin
- 2 msk rapsolja
- 1/2 tsk salt
- paprikapulver

Spola av kikärtorna i kallt vatten. Mixa kikärter, citronsaft, vitlök, spiskummin och olja med en stavmixer eller i en matberedare. Smaksätt med någon av kryddorna.



KAVIARGRÄDDE

- ½ dl vispgrädde, ca 40 % fett
- 2–3 msk kaviar, rökt eller orökt
- 2–3 msk finhackad dill, gräslök eller schalottenlök

Vispa grädden. Blanda den med kaviar, dill och lök.

ÄGGKRÄM

- 1 ägg, hårdkokt
- ca 2 msk mjölk, 3 % fett
- Smaksättning; salt, sillspad eller kaviar

Mosa eller mixa ägget med mjölken till slät konsistens. Smaksätt därefter äggkrämen.

BREDBART KÖTTPÅLÄGG

- 100 g kokt påläggsskinka, finskuren
- 3 msk vispgrädde
- 25 g smör, rumstempererat

Mixa köttpålägget med vispgrädde till en slät konsistens.

Tillsätt smöret och blanda väl.

RECEPT HUVUDMÅL OCH TILLBEHÖR

Tänk på att stekytor gör att maten blir hård och därmed svår att svälja. Tillaga därför maten i ugn under lock eller folie, eller i mikrovågsugn under lock eller plastfolie.

GRÖN ÄRTPURÉSOPPA – 2 portioner

- 1 msk rapsolja
- ½ gul lök
- ca 300 g djupfrysta gröna ärtor
- 2 dl mjölk, 3 % fett
- ½ grönsaksbuljongtärning
- ¾ dl vispgrädde, ca 40 % fett
- salt, peppar
- 4 msk crème fraiche, ca 34 % fett

Hacka löken och fräs den mjuk i rapsolja utan att den tar färg. Tillsätt ärtor, mjölk och buljongtärning. Låt koka 5 minuter.

Mixa soppan slät, tillsätt grädden och smaksätt med peppar. Späd eventuellt med mer vatten till önskad konsistens. Värm upp soppan igen vid behov.

Servera med 2 msk crème fraiche.

ENKLA OMELETTEN – 1 portion

- 1 ägg
- 2 msk vispgrädde, ca 40 % fett
- salt
- peppar

Pensla botten av en tallrik med lite flytande- eller smält margarin. Vispa upp ägget lätt med visp- eller kaffegrädde och häll i en tallrik. Smaksätt eventuellt med salt och peppar.

Grädda på full effekt i mikrovågsugn i ca 1 minut.

VARM GUBBRÖRA – 1 portion

- ¼ gul eller röd lök
- 1 hårdkokt ägg
- 2–3 ansjovisfiléer
- 1 msk finhackad dill

Skala, finhacka och bryn löken. Hacka ägg, ansjovis och dill. Blanda samman allt.

Servera gärna med en riklig mängd gräddfil som gör gubbröran mer sammanhängande.

UGNSOMELETT MED STUVADE GRÖNSAKER – 2 portioner

- 4 ägg
- 1½ dl vispgrädde, ca 40 % fett
- 1½ dl mjölk 3 % fett
- ½ tsk salt
- 1 krm malen svartpeppar

Värm ugnen till 200 grader. Knäck äggen, ett i taget i en kopp. Vispa äggen med grädden och mjölken i en bunke. Tillsätt ½ tesked salt och 1 kryddmått svartpeppar.

Smörj en liten ugnsform och häll i smeten. Grädda i cirka 25 minuter i nedre delen av ugnen. Omeletten är klar när smeten har stannat inuti.

Servera omeletten med grönsaksstuvning, se recept nedan.

STUVADE GRÖNSAKER – 2 portioner

- 150 g grönsaker, till exempel morötter eller blomkål
- 2–3 dl vatten
- 1 krm salt

Koka upp vattnet och salt. Ansa grönsakerna och skär dem i mindre bitar.

Lägg i grönsakerna och koka dem så att de blir mjuka.

Häll bort spadet och låt rinna av i ett durkslag.

Stuvning

- 1 msk smör eller margarin
- 1 ½–2 msk vetemjöl
- 2 dl matlagningsgrädde, 15% fett eller mjölk, 3 % fett
- salt
- vitpeppar

Smält fett i en kastrull på svag värme och rör ned mjölet. Späd med vätskan under omrörning. Låt stuvningen koka i 3-5 minuter, rör ner grönsakerna och smaksätt med salt och vitpeppar.

KORV STROGANOFF – 2 portioner

- 1 msk margarin eller smör
- 250 g falukorv
- 1 gul lök
- 1–2 msk tomatpuré
- ½–1 tsk senap
- 1 dl mellangrädde, 27 % fett
- 1 dl köttbuljong
- salt
- peppar
- Maizena

Stimla falukorven och finhacka löken. Hetta upp en stekpanna med fett, bryn korv och lök. Tillsätt tomatpuré, senap och rör om. Häll på grädde och buljong och låt puttra i ca 5 minuter. Red av med Maizena till trögflytande konsistens. Salta och peppra. Prova gärna att variera med skalade äppelklyftor som är skurna i små bitar. De ska puttra med från början så de blir mjuka. Servera med snabbmakaroner och väl kokta grönsaker.

LEVERBIFF – 2 portioner

- 125 gram ungnötslever
- 125 gram rå potatis
- ½ gul lök
- salt
- mald vitpeppar
- ½ tsk strösocker
- ½ ägg
- 1 msk margarin eller smör
- 2 dl gräddmjölk
(1 dl vispgrädde + 1 dl mjölk)
- ½ tsk soja
- Maizena

Skölj levern. Skär bort eventuella hinnor och blodkärl. Skala potatisen. Finfördela lever, potatis och lök i en matberedare eller mal i köttkvarn. Smaksätt med salt och peppar. Låt lite fett bli ljusbrunt i en stekpanna. Klicka ner smeten till biffar med en matsked. Stek dem på båda sidor på ej för stark värme. Lägg upp biffarna på fat.

Färdigblandad fryst leverfärs kan även användas. Knappt tinad färs skärs i ca 1 cm tjocka skivor. Tinad färs klickas direkt i panna.

Lägg tillbaka biffarna i stekpannan och häll på gräddmjölk och soja. Låt dem sjuda på svag värme under lock i ca 10–15 min. Red av såsen med Maizena till trögflytande konsistens.

Servera med kokt potatis och väl kokta eller stuvade grönsaker.

ROTMOS – 2 portioner

- 500 g kålrötter
- 1 morot
- 3 medelstora mjöliga potatisar
- 5 dl grönsaksbuljong
- salt
- malen vitpeppar
- 1 msk margarin eller smör

Skala kålrötter, morot och potatis. Skär dem i mindre bitar. Lägg kålrotsbitar och morotsbitar i en kastrull, häll över buljong så att det täcker och koka under lock i ca 20 minuter. Tillsätt potatisbitarna och koka i ytterligare 15 minuter eller tills potatisbitarna är mjuka.

Sila av buljongen och spara den. Mosa de kokta rotfrukterna och rör sedan till ett luftigt mos. Klicka i smöret och krydda med salt och peppar. Tillsätt lite av buljongen så att moset får den konsistens du önskar.

Servera med till exempel fläskkorv.

BLOMKÅLSPURÉ – 4 portioner

- 900 g blomkål (ett stort huvud)
- 2 vitlöksklyftor
- ½ dl crème fraîche
- 50 g smör
- ½ tsk salt
- 1 krm svartpeppar



Dela blomkålen i mindre buketter och skala vitlöksklyftorna. Koka blomkål och vitlök tills blomkålen är genommjuk, ca 12–15 minuter.

Häll av vattnet och mixa i matberedare eller med stavmixer tillsammans med creme fraichè och smör till en slät puré. Smaka av med salt och peppar.

KIKÄRTSBIFFAR – 2 portioner

- 1 burk kikärtor
- 1 ägg
- 1 tsk maizena redning
- ½ msk malen koriander
- ½ msk malen spiskummin
- ev. ¼ röd chili
- 1 salladslök
- salt, peppar, vitlökspulver
- margarin eller smör

Skölj kikärtorna och lägg dem i en mixer eller matberedare. Knäck i äggen, tillsätt redning och krydda med koriander, spiskummin, röd chili och salladslök. Kör till en slät smet. Smaka av.

Hetta upp en stekpanna med lite fett. Klicka i bönröran och forma till biffar.

Stek på medelvärme och vänd biffarna när undersidan stelnat.

Servera med potatis och en kall sås eller med hamburgerbröd och sås.

POTATISGRATÄNG – 2 portioner

- ¼ gul lök
- margarin eller smör
- 1 liten vitlöksklyfta
- 250 g mjölig potatis
- 1 dl vispgrädde, ca 40 % fett
- salt
- peppar

Sätt ugnen på 225 grader. Finhacka löken och låt den långsamt mjukna i en stekpanna med ordentligt med fett. Pressa i vitlöksklyftan på slutet och stek i ytterligare en minut.

Skala och skiva potatisen tunt. Smöra en ugnsfast form och varva potatis och lök, börja och avsluta med potatis.

Vispa ihop grädde med salt och peppar. Häll över potatisen och grädda gratängen övertäckt med folie i cirka 40–45 minuter.

MAKARONIPUDDING – 2 portioner

- 1 ½ dl makaroner
- 2/3 dl vatten
- 2 dl mjölk, 3 % fett
- salt
- vitpeppar
- muskot
- 125 g falukorv, i små bitar
- ½ gul lök, finhackad
- salt
- svartpeppar
- 2/3 dl mjölk, 3 % fett
- 2/3 dl vispgrädde, ca 40 % fett
- 2 ägg
- salt
- svartpeppar
- klickar av margarin eller smör

Sätt ugnen på 200 grader. Koka upp vatten och mjölk. Koka makaronerna tills de är knappt mjuka. Krydda med lite salt, vitpeppar, muskot och socker. Ställ åt sidan och rör om då och då så att makaronerna inte klibbar ihop sig för mycket.

Fräs falukorvbitarna tills de släpper fett och börjar få fin färg. Blanda ner gul lök och fräs ytterligare en stund. Krydda med salt och svartpeppar. Blanda falukorv- och lökfräs noga med makaronerna.

Vispa ihop äggstanningen genom att blanda mjölk, vispgrädde och ägg. Smaksätt med salt och svartpeppar. Smörj en ugnform och lägg i makaronblandningen. Häll över äggstanningen och se till att den rinner ner ordentligt till botten genom att peta försiktigt på makaroniblandningen med en sked. Täck formen med folie för att undvika en hård stekyta.

Grädda mitt i ugnen i 30-45 minuter tills puddingen är fast och inte rinnig.

KYCKLINGSPETT – 1 portion

- 3 färdiga kycklingtimbaler

Pensling:

- 1 tsk olja
- 1 tsk grillkrydda
- 1 tsk fond
- 2–3 droppar Hickory Liquid Smoke
- några droppar sojasås



Blanda ihop ingredienserna till penslingen. Dela timbalerna på längden och trä upp på grillspett. Pensla med blandningen. Lägg på fat eller i form och stänk på lite vatten.

Täck med lock eller folie och värm 2–4 minuter i mikro.

Serveras med potatisgratäng eller potatismos.

JANSSONS FRESTELSE – 2 till 3 portioner

- 500 g mjölig potatis
- 1 gul lök
- 1 burk ansjovisfiléer med spad
- 2–2 ½ dl vispgrädde, ca 40 % fett
- ströbröd
- ca 15 g smör eller margarin

Sätt ugnen på 200 grader.

Skala potatis och lök. Finhacka löken och skär potatisen i fina strimlor.

Fräs löken i lite av fett, smaka av med salt och peppar. Varva potatis, lök och ansjovis i en smord ugnsäker form, börja och sluta med potatis. Salta och peppra lätt. Häll över ansjovisspadet och grädden. Strö över lite ströbröd och lägg små fettklickar överst. Täck formen med folie för att undvika en hård stekyta.

Grädda i mitten av ugnen tills potatisen är mjuk, ca 35–45 minuter.

RECEPT MELLANMÅL OCH EFTERRÄTTER

För att uppnå ordinerad konsistens kan vissa av mellanmålen behöva förtjockas eller spädas.

1 portion om inget annat anges.

MANDELRIIS

- 1 dl färdig risgrynsgröt
- ½ dl vispgrädde, ca 40 % fett, vispad
- 25 g mandelmassa, riven

Saftsås

- ¾ dl röd saft
- ¾ dl vatten
- ½ – 1 msk potatismjöl

Blanda risgrynsgröt med vispad grädde och mandelmassa.

Blanda saft, kallt vatten och potatismjöl i en kastrull. Koka upp under omrörning. Lyft kastrullen från värmen. Servera mandelriset med saftsåsen i en djup tallrik.

KLAPPGRÖT

- 1 dl vatten
- 4 tsk mannagryn
- 4 tsk röd saft, koncentrerad

Koka upp vatten. Häll i mannagrynen långsamt under vispning, låt sjuda i 4–5 minuter. Rör om då och då.

Häll upp gröten i en större bunke. Ställ bunken i ett kallt vattenbad i diskhon. Rör ner saften och vispa ganska kraftigt med elvisp i ca. 10 minuter tills den är kall, luftig och fluffig.

Servera med strösocker och trögflytande gräddmjölk, eller rör in den i klappgröten.

PANNACOTTA – 2 portioner

- 1 gelatinblad
- 2 dl vispgrädde, ca 40 % fett
- 1 msk strösocker
- ½ tsk vaniljsocker

Låt gelatinbladet ligga i kallt vatten 5 minuter. Koka upp grädde och socker i en kastrull. Lyft upp gelatinet ur vattnet och rör ner det i grädden så att det smälter. Låt grädden svalna. Rör ner vaniljsockret. Fördela grädden i portionsformar eller glas.

Låt stelna i kylan minst 3 tim. Servera pannacottan direkt ur formen med kokta bär eller fruktkompott.

DEN SYRLIGA

- ¾ dl turkisk yoghurt, minst 9 % fett
- 1 tsk lemon curd

Blanda yoghurt med lemon curd och lägg upp i små glas eller skålar.

Variation: ringla över flytande honung vid servering

ÄPPELDRÖM

- ¾ dl turkisk yoghurt, minst 9 % fett
- 1 msk äppelmos
- malen kanel

Fördela hälften av yoghurten i ett glas. Lägg på äppelmos och strö över lite kanel. Toppa med resten av yoghurten.

STYRKETÅREN

- 1 dl vaniljyoghurt, minst 2,5 % fett
- 2 msk naturell kvarg, minst 9 % fett
- 50 g färska eller frysta jordgubbar**
- 1 msk florsocker eller strösocker
- 2 tsk rapsolja med mild smak

Mixa alla ingredienserna helt släta.

SÄNGFÖSARE

- 1 dl yoghurt (3 % fett) blandas med mjölk (3 % fett) till önskad konsistens
- 50 g färska eller frysta bär** eller konserverad frukt
- 1 msk florsocker eller strösocker
- 1 msk rapsolja med mild smak

Mixa alla ingredienserna helt släta.

GLASSDRINK

- 1 dl mjölk, 3 % fett
- ½ dl vispgrädde, ca 40 % fett
- 1 dl gräddglass, minst 12 % fett
- florsocker eller strösocker efter smak



Blanda alla ingredienserna och smaksätt med något av följande:

- 2 msk koncentrerad juice, saft eller nektar
- 2 msk frukt- eller bärpuré (barnmat)
- 1–2 tsk kakaopulver
- 1–2 tsk snabbkaffepulver

*** Tänk på att bär kan behöva kokas, eftersom vissa sorter tidigare visat sig innehålla bland annat norovirus (orsakar vinterkräksjuka). Livsmedelsverket har aktuell information, livsmedelsverket.se*

DRINK MED SMAK AV BÄR

- 1 dl mild naturell yoghurt, 3 % fett
- ¼ dl vispgrädde
- 2 tsk rapsolja med mild smak
- 2 msk naturell kvarg, med minst 9 % fett
- ½ dl frysta eller färska bär** utan socker

Mixa alla ingredienserna helt släta.

DRINK MED SMAK AV APELSIN

- 1 dl mild naturell yoghurt, 3 % fett
- ¼ dl vispgrädde
- 2 tsk rapsolja med mild smak
- 2 msk naturell kvarg, med minst 9 % fett
- 1 msk koncentrerad apelsinjuice

Blanda samman alla ingredienser.



BANANDRINK

- ½ banan
- 1 dl yoghurt banan, minst 2,5 % fett
- 1 dl gräddglass vanilj, minst 12 % fett
- 1 äggula*

Mixa alla ingredienserna helt släta.

SMOOTHIE

- ½ banan
- 1 dl färska eller frysta bär **
- 1 dl vaniljyoghurt, minst 2 % fett
- ½ dl mjölk, 3 % fett

Mixa alla ingredienserna helt släta.



ÄGGTODDY

- 2 äggulor*
- 2 msk socker
- 1 dl varm mjölk, 3 % fett

Vispa äggulor och socker till vitt skum.

Häll på mjölken under omrörning.

* Av hänsyn till livsmedelssäkerhet ska endast kvalitetsstämplade svenska ägg användas.

** Tänk på att bär kan behöva kokas, eftersom vissa sorter tidigare visat sig innehålla bland annat norovirus (orsakar vinterkräksjuka). Livsmedelsverket har aktuell information, livsmedelsverket.se

LÄNKAR FÖR MER INFORMATION

- **Livsmedelsverket** – livsmedelsverket.se
- **Strutspaté och hallongelé**
Roy Blad, Kristina Stefanovic Andersson
och Margareta Bülow, Malmö stad.
Beställning görs via malmo.se/dietister

FRÅGOR?

Kontakta dietist

Producerad av Dietisterna inom Geriatrik i Skåne (DiGiS) och
Kunskapscentrum för geriatrik, Skånes universitetssjukhus, november 2016. Reviderad februari 2018.
Granskad av logopederna Margareta Bülow, VO Bild och Funktion och Maria Karlsson, Neurologmottagningen
samt dietisterna VO Endokrinologi, Skånes universitetssjukhus. Foto: colourbox.com