

Findus
**Special
Foods**

Mätt Rätt & Slätt

MATGLÄDJE
FÖR PERSONER MED
TUGG- OCH SVÄLJ-
SVÄRIGHETER



KONSISTENSGUIDE

	Konsistens	Beskrivning	Exempel
	Hel och delad	Normal konsistens, eventuellt delad i mindre bitar.	Helt eller delat kött, hel fisk, färs- eller korvätter, grönsaker, potatis och sås. Färsk frukt eller konserverad frukt med vispad grädde eller glass.
	Grov paté	Luftig, mjuk och grovkornig, t ex saftig och mjuk köttfärslimpa . Lätt att dela med gaffel. Mer tuggmotstånd jämfört med timbal samt innehåller partiklar.	Grov köttpaté eller hel kokt fisk, grov grönsakspaté eller välkokta grönsaker, potatis hel eller pressad och sås. Delad konserverad frukt med vispad grädde eller glass.
	Timbal	Mjuk, slät, kort och sammanhållande, t ex omelett . Kan ätas med gaffel eller sked. Måttlig grad av tuggmotstånd och homogen konsistens. Mer porös än grov paté.	Kött- eller fisktimbal, grönsakstimbal/puré, potatismos eller pressad potatis och sås. Fruktfomage med vispad grädde eller glass.
	Gelé	Mjuk och hal mat, t ex vinbärsgelé . Kan ätas med gaffel eller sked. Dallrig och homogen. Smälter i munnen, till skillnad från grov paté och timbal.	Kall kött- eller fiskgelé, grönsaks- puré eller kall grönsaksgelé, potatismos och tjock sås. Fruktgelé med vispad grädde eller glass.
	Flytande	Slät och rinnande, t ex tomatsoppa . Rinner av skeden. Kan ej ätas med gaffel. Mindre krämig jämfört med tjockflytande.	Berikad kött-, fisk- eller grönsaks- soppa med en klick av crème fraiche. Fruitsoppa med vispad grädde eller glass.
	Tjockflytande	Slät och trögflytande, t ex gräddfil . Droppar från skeden. Kan ej ätas med gaffel. Krämigare än flytande.	Berikad tjockflytande kött-, fisk- eller grönsakssoppa med en klick av crème fraiche. Tjockflytande fruitsoppa med vispad grädde eller glass.
	Dryck	Ge först en liten mängd vätska med tesked för att se om personen kan svälja vald konsistens utan att hosta. Var försiktig! De flesta personer med dysfagi behöver tjockflytande dryck t ex nyponsoppskonsistens. En del personer med dysfagi kan dricka kolsyrad dryck.	

Var alltid uppmärksam och försiktig när ny konsistens introduceras!

Referenser:

Rothenberg E, Ekman S, Bülow M, Möller K, Svantesson J, Wendin K, Scandinavian Journal of Food & Nutrition 2007; 51:141-147 - DOI: 10.1080/17482970701760675.

Wendin K, Ekman S, Bülow M, Ekberg O, Johansson D, Rothenberg E, Stading M. Food & Nutrition Research 2010, 54; 5134 - DOI: 10.3402/fnr.v54i0

Findus
Special
Foods

"FÖRSTA TUGGAN TAR
MAN MED BLICKEN"



MÄTT RÄTT & SLÄTT

Kokbok vid
ät- och sväljsvårigheter

Utgiven av:

*Findus
Special
Foods*

Utgiven av: Findus Sverige AB, Findus Special Foods 2019.
Sjätte upplagan, helt omarbetad. Första upplagan utkom 1999.
Recept: Findus Special Foods/Findus Provkök.
Med inspiration samt tips och idéer från storkök runt om i Sverige.
Foto: Studio Rege, Helsingborg.
Form: Wickenberg Design
Repro och Tryck: Ljungbergs Tryckeri AB
Kokboken kan laddas till kostprogrammen:
Aivo • Mashie • Matilda
www.specialfoods.se • specialfoods@se.findus.com

RÄTT OCH NÄRINGSRIKTIG KOST - EN RÄTTIGHET

Att inte kunna föra maten till munnen, att inte kunna tugga, att hosta, att det gör ont när man äter, att tappa aptiten, att må illa, att maten stoppar upp i bröstet – allt detta kan orsaka näringsbrist och vikttnedgång. Att få i sig näringsriktig och energirik kost med rätt konsistens är lika viktigt för att leva som att kunna andas – i ett välfärdsland borde det vara en självklarhet att alla ska ha rätt att få känna sig mätta.

Sjätte omarbetade upplagan

Det är med glädje vi presenterar vår populära kokbok i en sjätte omarbetad upplaga, med ytterligare ett antal nya recept. I boken ger vi råd om hur personer som bara kan äta konsistensanpassad eller små mängder mat ska kunna få i sig tillräckligt med näring och energi. Här finns recept såväl för personer med förvärvade eller medfödda handikapp, åldersförändringar och demens, neurologiska sjukdomar, dålig tandstatus, infektioner m.m. Genom att följa de olika recept- och menyförlagen är det lätt att komponera de måltider som krävs för att få rätt konsistens och näring. Eftersom måltiden även ska vara ett trevligt avbrott att se fram emot har vi lagt extra stor vikt vid att arbeta med aptitlighet i ett vidare perspektiv, där doft, smak, variation och inte minst utseende är viktiga byggstenar för att rätterna ska attrahera alla sinnen. En välkomnande tallrik gör det naturligtvis lättare att äta, vilket betyder mycket för att tillgodogöra sig matens näringsämnen.

45 års erfarenhet

Findus Special Foods har i många år varit ledande i Sverige när det gäller att anpassa kostens konsistens och näringsinnehåll till personer med tugg- och sväljsvårigheter och över tid även arbetat med berikad mat. Vi har en gedigen kunskap baserad på mer än 45 års erfarenhet inom området. Under åren har vi också utvecklat täta kontakter med dietister, näringskonsulenter, kostekonomer, logopeder och vårdpersonal.

Fyller ett viktigt behov

Vi vet sedan tidigare att vår kokbok fyller ett viktigt behov för både enskilda människor och för personal på sjukhus, vårdhem, gruppboenden, skolor med flera som lagar mat åt personer med tugg- och sväljsvårigheter samt till personer med dålig aptit. Kokboken kan med fördel även användas som kurslitteratur vid utbildning av bl.a. kostekonomer, dietister, köksmästare och kockar.

Kokboken baseras på de konsistenser som presenteras i konsistensguiden vilken rekommenderas av Livsmedelsverket och Socialstyrelsen samt ingår i Geriatrisk Nutrition.



Vi hoppas att både du som lagar mat och dem du lagar mat åt får glädje och nytta av innehållet.

**Findus
Special
Foods**



INNEHÅLL

	sida
Konsistensanpassad mat	2
Tips att öka aptiten	4
Extra kalorier	5
Omvandlingstabell	6
Grov Patékonsistens	8
Timbalkonsistens och finger food	22
Gelékonsistens	116
Flytande och Tjockflytande konsistens	154
Drycker	176
Desserter	180
Mellanmål	212
Berikade måltider i små portioner	224
Produktinformation	246
Helgmenyer	249
Receptregister	251
BMI - tabell	259

KONSISTENSANPASSAD MAT

Matglädje är lika viktig för alla – oavsett matens konsistens

Utseende, lukt, smak och variation betyder mycket för vår upplevelse av måltiderna, som skall vara dagens höjdpunkter.

I den här kokboken hittar du maträtter som:

- är lätta att laga
- smakar gott
- ser trevliga ut
- har en lämplig konsistens
- överensstämmer med den hela matens smak och utseende.

Boken innehåller fem olika konsistenser med recept under respektive avsnitt, konsistenser som överensstämmer med konsistensguiden.

Recepten baseras på Findus Grova patéer, Timbaler och Puréer.

Grov patékonsistens

Vid lättare ätsvårigheter, motoriska problem och orkeslöshet.

- Luftig, mjuk och grovkornig konsistens.

Timbalkonsistens

Vid tugg- och sväljsvårigheter, bråck eller förträngningar i matstrupen. Passande för dem som hamstrar mat i kinderna eller där måltiden tar lång tid.

- Mjuk, slät, kort och sammanhållande konsistens.

Gelékonsistens

Vid stora sväljsvårigheter, trögutlöst sväljreflex och skadad eller känslig munhåla.

- Mjuk och hal konsistens.

Flytande konsistens

Vid käkfixering, förträngningar eller skador i svalg och matstrupe.

- Släta berikade varma och kalla soppor.

Tjockflytande konsistens

Vid nedsatt rörlighet i munhåla och svalj, allmänna sväljsvårigheter, förträngningar eller skador i svalg och matstrupe.

- Släta tjockflytande berikade varma och kalla soppor.

KONSISTENSGUIDE			
Symptom	Konsistens	Beskrivning	Exempel
Förändrad konsistens kan vara motiverad vid ett eller flera av följande symptom	Hel och slät	Normal konsistens, eventuellt delat i mindre bitar.	Hett eller kallt kött, hel fisk, fisk- eller korvbitar, grönsaker, potatis och sås. Färdig frukt eller konserverat frukt med vätska gräddat eller glass.
> Äter under tagna tid är normalt. > Mat och dryck rinner ut munnens. > Mat samlas i kinderna. > Bitar av mat stickar eller spottas ut ur munnen. > Mat håller länge innan sväljning. > Vissa mat bitar ej tuggas. > Hosta eller harkningar. > Krossig eller gurglig röst. > Klumpkänsla i halsen. > Åsindat trötter. > Platsvårigheter.	Grov paté	Luftig, mjuk och grovkornig, t ex slätlig och mjuk köttfärdingsås . Lätt att dela med gaffel. Har taggetvårigt läskigt med tröskel samt innehåller partiklar.	Grov köttpaté eller hel fisk, grov grönsaksbit eller sålda grönsaker, potatis hel eller pressad och sås. Delat konserverat frukt med vätska gräddat eller glass.
Vid dessa problem informera sjukvården. För utredning och därefter val av individuellt anpassad konsistens ska kontakt tas med dietist eller logoped.	Timbal	Mjuk, slät, kort och sammanhållande, t ex omelett . Kan ätas med gaffel eller sked. Helt god grad av taggetvårigt och korrigering konsistens. Har potatis i grov paté.	Kött eller fiskbitar, grönsaksbitar, potatis, potatismos eller pressad potatis och sås. Fruktbitar med vätska gräddat eller glass.
Var alltid uppmärksam och försiktig när ny konsistens introduceras!	Gelé	Mjuk och hal mat, t ex vispingsås . Kan ätas med gaffel eller sked. Delat i små bitar, tröskel i munnens till andras från grov paté och fiskar.	Kött bit, eller färdig, grönsaksbit eller hel grönsaksbit, potatismos och socker. Fruktbitar med vätska gräddat eller glass.
	Flytande	Slät och rinnande, t ex tomatsoppa . Rinner av sig från gaffel eller sked. Mjukare tröskel jämfört med tjockflytande.	Berikat kött-, fisk- eller grönsaksoppa med en klack av smör, smör, smör och smör. Fruktbitar med vätska gräddat eller glass.
	Tjockflytande	Slät och trögflytande, t ex gräddt . Droppar från skeden. Kan ej ätas med gaffel. Tröskel i flytande.	Berikat tjockflytande kött-, fisk- eller grönsaksoppa med en klack av smör, smör och smör. Tröskelflytande fruktbitar med vätska gräddat eller glass.

I boken presenteras även recept på:

Drycker

Alla sorters drycker kan konsistensanpassas efter individuella behov.

Desseter

Under detta avsnitt finner du desseter som är lätta att både tugga och svälja.

Mellanmål

Mellanmål ingår som en viktig del i det totala dagsintaget för att uppnå ett tillräckligt energi- och näringsintag.

Berikad mat

När aptiten är dålig eller energibehovet ökat måste den lilla portionen berikas. Under detta avsnitt finner du recept och tips.

Tips för att öka aptiten

- Servera rätt konsistens på maten.
- Börja gärna måltiden med en liten aptitretare t ex sillbit, soppa.
- En frusen fruktpurébit fräschar upp munnen.
- En frusen fruktpurébit stimulerar salivproduktionen, vilket innebär att det blir lättare att äta.
- En frusen fruktpurébit (istället för en isbit) i ett glas kall dryck, kyler ner, smakar gott och ser trevligt ut.
- Ät 3-4 mellanmål per dag.
- Servera små portioner.
- Servera med goda tillbehör, t. ex. lingonsylt, gelé, rödbetor m m.
- Servera finger food.
- Bjud om.
- Lägg upp maten vackert.
- Dekorera gärna maten även om dekorationen ej äts upp.
- Duka vackert.
- Intag måltiden efter vila.
- Sitt bekvämt.
- Spela lugn musik i bakgrunden.
- Lugn måltidsmiljö.

Vad kan jag göra för att snabbt och enkelt få extra kalorier?

Livsmedel	kcal
1 st Äggula	65
1 st Ägg	75
1 dl (35 g) Riven ost (28 %)	130
1 tsk (5 g) Olja	45
1 msk (15 g) Olja	135
2 tsk (10 g) Matfett (80 %)	70
2 msk (30 g) Vispgrädde	115
2 msk (10 g) Findus Berikning Majsvälling	45
0,5 dl (50 g) Gräddfil	70
2 msk (30 g) Crème fraiche (34 %)	105
2 tsk (10 g) Salladsdressing med olja	40
1 msk (15 g) Majonnäs (80 %)	110
0,5 dl (50 g) Béarnaisesås	95
0,5 dl (50 g) Hollandaisesås	120
1 msk (15 g) Jordnötssmör	90
2 msk (40 g) Tomatketchup	45
2 msk (40 g) Lingonsylt	60
1 msk (20 g) Äppelmos	55
1 msk (12 g) Socker	50
1 msk (20 g) Sirap eller honung	65
1 msk (18 g) Kolasås	60
0,5 dl (25 g) Vispad grädde	95
1 dl (100 g) Vaniljsås	180
0,5 dl (25 g) Glass (17 %)	60
1 st (65 g) Glasspinne	210
1 st (50 g) Mazarin	230
1 st (45 g) Muffins	175
1 st (30 g) Rulltårtsbit	100
1 st (20 g) Mums Mums	80
5 st (40 g) Chokladpraliner	215
100 g Chokladkaka	550

OMVANDLINGSTABELL

Nedan följer omvandlingstabell för:

- Findus djupfrysta puréer, Omelett- och timbalbas och Sopp- och såsbas
- Findus Berikning Majsvälling
- Findus Thick & Easy™
- Matfett
- Socker
- Vetemjöl

Findus djupfrysta puréer och Omelett- och timbalbas och Sopp- och såsbas, berikad

100 g	=	25 bitar	40 g	=	10 bitar
90 g	=	22 bitar	35 g	=	9 bitar
80 g	=	20 bitar	30 g	=	8 bitar
75 g	=	19 bitar	25 g	=	7 bitar
70 g	=	18 bitar (3 msk tinad)	20 g	=	5 bitar
60 g	=	15 bitar			
55 g	=	14 bitar			
50 g	=	12 bitar (2 msk tinad)			

Findus Berikning Majsvälling

10 g	=	2 msk
40 g	=	1 dl

Findus Thick & Easy™

1,5 g	=	1 tsk
4,5 g	=	1 msk
4 g	=	Thick & Easy™ mått

Matfett = smör, margarin, flytande margarin eller olja

5 g	=	1 tsk
90 g	=	1 dl

Socker

12 g	=	1 msk
85 g	=	1 dl

Vetemjöl

3 g	=	1 tsk
30 g	=	3 msk (0,5 dl)



Grov Patékonsistens

Grov patékonsistens är en trygghet när orken sviker. Den har en sammanhållen, fluffig, grov konsistens som är lätt att dela och tugga.

Grov paté – ersätter bl a hackad, puréad, mosad eller mixad mat.

Grov paté – serveras vid lättare ätsvårigheter, motoriska problem och orkeslöshet.

Grunden till denna konsistens är lättdelade komponenter. Hel kokt fisk, mjuka köttfärsrätter, grova köttpatéer, grova grönsakspatéer eller välkokta grönsaker, potatis och sås. Findus Grova köttpatéer ersätter det hela köttet och Findus Grova grönsakspatéer ersätter svårtuggade grönsaker.

Grova patéer är enkla att värma, lätta att dela och enkla att tugga samt ser tilltalande ut.

God och aptitlig mat ökar matglädjen. Rätt konsistens och bra näringsvärde är andra viktiga hörnpelare för en god livskvalitet.

TIPS OCH RÅD

- Vanlig sås kan smaksättas, göras tjockare och näringstärkt genom att tillsätta:
 - Berikning Majsvälling, *Findus 96013897*
 - kött-, fisk- och/eller grönsakspuré
 - ost eller ostkräm.
- Berikad sås kan tillagas på Sopp- och såsbas, berikad, *Findus 96008702*

Vid tillagning av grov patékonsistens

- Lämplig innertemperatur på grov paté är ca 70°C.
- Värm från djupfryst med lock. Häll vatten/buljong i blecket samt pensla med olja/matfett innan uppvärmning.

Goda tillbehör

Aioli	Mintgelé	HP-sauce
Dressingar	Portvinsgelé	Katrinplommonpuré
Gräddfil	Rönnbärgsgelé	Ketchup
Matlagningsyoghurt	Vinbärgsgelé	Mango chutney
Crème fraiche	Äppelmos	Senap



Grov patékonsistens är lätt att dela och ser aptitlig ut.

Bild - Grov Stekt Fläskpaté med kokt potatis, välkokta gulbeter och löksås.



Grov Kycklingpaté med risotto, Grov Bönpaté, Grov Röd grönsakspaté och dragonsås.

En bra **MATDAG** kan se ut så här

Förfrukost	En liten kopp välling eller ett glas mjölk
Frukost	Gröt och mjölk eller fil och flingor eller välling Smörgås med pålägg Juice Kaffe eller te
Mellanmål	Se avsnitt Mellanmål
Lunch/Middag	Hel kokt fisk eller Grov köttpaté. Sås Potatis Grov grönsakspaté eller välkokta grönsaker Efterrätt Dryck
Mellanmål	Se avsnitt Mellanmål
Middag /Kvällsmat	Se Lunch/Middag ovan Efterrätten kan ersättas med smörgås Dryck
Kvällsmål	Se avsnitt Mellanmål
På sängkanten	En liten kopp välling eller en liten smoothie.

Genomsnittligt **näringsinnehåll** på en bra **MATDAG**

Energi	9620 kJ 2280 kcal
Fett	102 g
Kolhydrat	245 g
Protein	103 g

FÄRDIGA GROVA KÖTTPATÉER

variera med olika patéer

	1 port	10 port
	à 80 g	
Grov Kycklingpaté, <i>Findus 96008719</i>	2 st	20 st
Grov Oxpaté, <i>Findus 96008723</i>	2 st	20 st
Grov Skinkpaté med röksmak, <i>Findus 96008743</i>	2 st	20 st
Grov Skinkpaté, stekt, <i>Findus 96008744</i>	2 st	20 st
Grov Stekt fläskpaté, <i>Findus 96008752</i>	3 st	30 st

Tillagning se nedan.

Olika köttgrytor t ex.

BURGUNDISK KÖTTGRYTA, BIFF STROGANOFF, DILLKÖTT, GULASCH, KALOPS, PEPPARROTS- KÖTT, VILTGRYTA

	1 port	10 port
	à 180 g	
Grov Oxpaté, <i>Findus 96008723</i>	80 g	800 g
Sås	1,5 dl	1,5 lit

Värm från djupfryst, med lock till 70°C centrumtemperatur. Häll lite vatten/buljong i botten och pensla/spraya med olja eller matfett före uppvärmning. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 13-17 min.

Dela patéerna i bitar. Häll varm sås över.

Servera med Ristimbal, *Findus 96008641* eller potatis och grov grönsakspaté eller välkokta grönsaker.

FLÄSKGRYTA MED ÄPPLE & CURRY

	1 port	10 port
	à 180 g	
Grov skinkpaté, stekt, <i>Findus 96008744</i>	120 g	1,2 kg
Gul lök		2 st
Curry		2 tsk
Matfett		
Röd paprika		2 st
Äpple		2 st
Passerad tomat	25 g	250 g
Köttbuljong, färdig	5 cl	5 dl
Grädde	2,5 cl	2,5 dl
Majsstärkelse		
Salt, finmald peppar		

Tina patéerna och tärna. Hacka löken. Skär paprikan i strimlor och äpplena i små bitar. Bryn löken i matfett och curry. Tillsätt paprika, äpple, passerad tomat, buljong och grädde. Reda av med majsstärkelse. Smaksätt. Lägg i grov patébitarna. Hetta upp. Servera med potatismos och grov bönpaté.



KASSLERKRYDDAD PATÉ

	1 port	10 port
	à 80 g	
Grov Skinkpaté med röksmak, <i>Findus 96008743</i>	80 g	800 g

Värm från djupfryst, med lock till 70°C centrumtemperatur. Häll lite vatten/buljong i botten och pensla/spraya med olja eller matfett före uppvärmning. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 13-17 min.

Servera, skivad, med sås, potatis, grov grönsakspaté eller välkokta grönsaker och gelé.

KYCKLING, KOKT ELLER STEKT

Grov Kycklingpaté, *Findus 96008719*
Pensling: sockerkulör
grillkrydda

Tillagning se nedan.

Skiva upp stekt kyckling. Pensla vid servering. Strö över grillkrydda.

Servera med sås, potatis, grov grönsakspaté eller välkokta grönsaker.

1 port	10 port
à 80 g	
80 g	800 g



KYCKLINGGRYTA

Grov kycklingpaté, *Findus 96008719*
Sås, silad 1 dl

Tina patéerna och tärna.
Tillagning se nedan.

Häll varm sås över.

Servera med Ristimbal, *Findus 96008641* och grov grönsakspaté eller välkokta grönsaker.

1 port	10 port
à 180 g	
80 g	800 g
1 lit	



KYCKLINGSPETT

Grov Kycklingpaté, *Findus 96008719*
Pensling: Sockerkulör, vatten, kryddor,
marinad eller grillolja

Dela patéerna. Trä upp på grillspett. Pensla. Värm från djupfryst, med lock till 70°C centrumtemperatur. Häll lite vatten/buljong i botten och pensla/spraya med olja eller matfett före uppvärmning. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 13-17 min.

Servera varma eller kalla med en god sås.

1 port	10 port
à 80 g	
80 g	800 g

KÖTTFÄRSGRATÄNG

Köttfärs
Salt, finmalad peppar
Jordärtskockspuré, *Findus 96012429*
Berikning Majsvälling, *Findus 96013897*
Yoghurt
Ägg
Ost, riven

Jordärtskockscrème
Jordärtskockspuré, *Findus 96012429, tinad*
Smetana eller Crème Fraiche
Salt

Broccolibuketter, *Findus 96008187*
Smör

Potatismos

1 port	10 port
à 120 g	
40 g	400 g
20 g	200 g
0,3 dl	3 dl
0,12 dl	1,2 dl
	3 st
10 g	100 g
à 0,8 dl	
25 g	250 g
60 g	600 g
40 g	400 g
5 g	50 g
50 g	500 g

Bryn färs och smaksätt med salt och peppar. Blanda i Jordärtskocks-puré, låt smälta ner. Tillsätt Berikning Majsvälling. Fördela i bleck eller formar. Blanda yoghurt och ägg. Smaksätt. Häll över färsblandningen. Toppa med riven ost. Grädda i ugn 175°C, ca 30 minuter.

Jordärtskockscrème

Tina puré. Blanda med smetana eller crème fraiche. Smaksätt med salt.

Servera köttfärsgratängen med smörfrästa välkokta Broccolibuketter, jordärtskockscrème och potatismos.



PORTERSTEK, SLOTTSTEK

Grov Oxpaté, Findus 96008723

1 port	10 port
à 80 g	
80 g	800 g

Värm från djupfryst, med lock till 70°C centrumtemperatur.
Häll lite vatten/buljong i botten och pensla/spraya med olja eller matfett före uppvärmning. Förvärm ugnen.
Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 13-17 min.

Servera hel eller skivad med gräddsås, potatismos, grov grönsakspaté eller välkokta grönsaker och gelé.



RIMMAD BOG, RIMMAD OXBRINGA

Grov Skinkpaté med röksmak, Findus 96008743

1 port	10 port
à 80 g	
80 g	800 g

Tillagning se nedan.

Servera med potatismos, grov grönsakspaté eller välkokta grönsaker eller rotmos och senap.

SCHWEIZERSCHNITZEL

Grov Skinkpaté med röksmak, Findus 96008743

1 port	10 port
à 90 g	
80 g	800 g
Ostkräm	10 g
10 g	100 g

Grillkrydda eller paprikapulver

Bred ostkräm på patéerna. Strö grillkrydda eller paprikapulver över.
Tillagning se nedan.

Servera med sås, potatis, grov grönsakspaté eller välkokta grönsaker.

SKINKA, RÖKT

Grov Skinkpaté med röksmak, Findus 96008743

1 port	10 port
à 80 g	
80 g	800 g

Värm från djupfryst, med lock till 70°C centrumtemperatur.
Häll lite vatten/buljong i botten och pensla/spraya med olja eller matfett före uppvärmning. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 13-17 min.

Servera med mimosasallad, potatis, grov grönsakspaté eller välkokta grönsaker.

SKINKA, ÖRTBAKAD

	1 port	10 port
Grov Skinkpaté, stekt, <i>Findus 96008744</i>	à 80 g	
Pensling: matfett	80 g	800 g
örtkryddor, hackade		

Pensla patéerna med matfett. Strö över örtkryddor.
Tillagning se nedan.

Serveras varm eller kall. Utmärkt som pålägg.

STEKT FLÄSK

	1 port	10 port
Grov stekt fläskpaté, <i>Findus 96008752</i>	à 80 g	
ev. stekflott	80 g	800 g

Värm från djupfryst, med lock till 70°C centrumtemperatur.
Häll lite vatten/buljong i botten och pensla/spraya med olja eller matfett före uppvärmning. Förvärm ugnen.
Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 13-17 min. (skinka, örtbakad)
Stekt fläsk ca 5 min. Häll stekflott över.

Servera med bruna bönor eller löksås, potatis, grov grönsakspaté eller välkokta grönsaker.



STEKT SKINKA

	1 port	10 port
Grov Skinkpaté, stekt, <i>Findus 96008744</i>	à 80 g	
Pensling: sockerkulör	80 g	800 g
grillkrydda		

Värm från djupfryst, med lock till 70°C centrumtemperatur.
Häll lite vatten/buljong i botten och pensla/spraya med olja eller matfett före uppvärmning. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 5 min. Skiva upp stekt skinka. Pensla vid servering.
Strö över grillkrydda.

Servera med Grov Röd grönsakspaté, *Findus 96008751*, lingonsås och kokt skivad potatis.

FÄRDIGA GROVA GRÖNSAKSPATÉER

Variera med olika grova patéer

Grov Bönpaté, Findus 96012357

Grov Röd grönsakspaté, Findus 96008751

Grov Ärt- och morotspaté, Findus 96008753

1 port **10 port**

à 80 g

2 st 20 st

2 st 20 st

4 st 40 st

Värm från djupfryst, med lock till 70°C centrumtemperatur.

Håll lite vatten/buljong i botten och pensla/spraya med

olja eller matfett före uppvärmning. Förvärm ugnen.

Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 13-17 min.

TIPS!

Tärna grönsakspatéer till grönsakstuvning eller soppa.



Pasta med Grov Stekt Skinkpaté med röksmak, Grov Bönpaté och krämig ostsås.

Tips & trix med Grov paté

DET SKA VARA ENKELT ATT LAGA GROV PATÉ I KÖKET. HÄR GER VI TIPS PÅ HUR DU TILLAGAR GROV PATÉ KONSISTENS PÅ NÅGRA POPULÄRA KLASSISKA MATRÄTTER.

Hel konsistens

Helt Kött

Kålpudding

Korv tex frukostkorv, grillkorv, prinskorv

Falukorv

Köttfärslimpa

Köttfärsbiffar

Panerad fisk

Kokt fisk

Grönsaker

Baljväxter ex. ärtor, bönor

Kokt potatis

Potatisgratäng & potatissallad

Pasta

Ris

Pytt i panna

Grönsakssoppa

Kött och grönsakssoppa

Ärtsoppa med fläsk

Färsk frukt

Grov Paté konsistens

Grov Kycklingpaté (96008719), Grov Oxpaté (96008723), Grov Skinkpaté, stekt (96008744), Grov Skinkpaté med röksmak (96008743), Grov Stek fläskpaté (96008752).

Mjuk/välkockt vitkål.

Skinnfri korv eller "skalad" korv. Mjuk stekyta.

Mjuk stekyta.

Mjuk stekyta, grädda klart under lock.

Mjuka, grädda klart under lock. Tips är att värma biffarna i buljong under lock.

Tunn och mjuk panering.

Tänk på att inte överkoka fisken eftersom konsistensen då blir trädig.

Mjuka/välkockta eller grov paté.

Grov Bönpaté (96012357) och Grov Ärt- och morotspaté (96008753).

Mjuk/välkockt.

Mjuka tärnade/skivade potatisbitar.

Mjuk/välkockt, med fördel att den klibbar ihop eller stuvade makaroner.

Risotto.

Gräddstuvad Pytt i panna, tillaga tills potatis och kött blir mjukt/mört.

Koka soppan tills grönsakerna blir mjuka.

Uteslut det hela köttet, koka soppan tills grönsakerna blir mjuka, lägg i tärnad Grov Oxpaté (96008723) eller Grov Skinkpaté med röksmak (96008743)

Koka ärtsoppan tills ärtorna blir mjuka, lägg i bitar av Grov skinkpaté med röksmak (96008743)

Mjuk mogen frukt, delas i bitar.



Timbalkonsistens är lätt att tugga och ser tilltalande ut.
Bild - Stekt köttimbal med Broccolitimbal, Tomattimbal, potatiskroketter
och pepparsås samt en klick svartvinbärsgelé.

Timbalkonsistens

För att göra maten lättare att äta och få hela måltiden till en mer positiv upplevelse serveras Timbal, som har en slät, sammanhållen omelett-liknande konsistens.

Timbal – ersätter bl a passerad, puréad, mosad eller mixad mat.

Timbal – serveras till personer med tugg- och sväljsvårigheter.

Grunden till denna konsistens är Findus Purée och Omelett- och timbalbas samt färdiga Timbaler. De är bekväma att använda och ger stora variations-
möjligheter till goda rätter som ser aptitliga ut och är lätta att äta. Boken
innehåller många bra och lättlagade recept.

God och aptitlig mat ökar matglädjen. Rätt konsistens och bra
näringsvärde är andra viktiga hörnpelare för en god livskvalitet.

Det är av stor betydelse att servera flera måltider under dagen,
för att få i sig den näring och energi som behövs.

FINGER FOOD - Ett måltidskoncept

Många personer som lider av demens har svårighet att hantera
bestick och förmåga att äta på egen hand. Risken är att de äter för
lite med viktnedgång och undernäring som följd. Genom att servera mat
som kan ätas med händerna sk **Finger food**, kan man möjliggöra för denna
målgrupp att kunna äta själv, något som är viktigt för att
känna värdighet och välbefinnande.

TIPS OCH RÅD

- Vid förändring av konsistens tillsätt Berikning Majsvälling, *Findus 96013897* eller
Thick & Easy™, *Findus 96012898*.
- Tabasco, balsamvinäger, chilipulver, cayennepeppar, fonder lyfter smaken.
- Färdiga timbaler värms från djupfryst. Häll lite vatten/buljong i botten och
pensla/spraya med olja eller matfett. Täck formen. Värm i hushållsugn 175°C,
ca 35 min, gärna vattenbad alternativt mikrougn.
- Hemlagade timbaler kan gräddas i hushållsugn 175°C, ca 45 min, gärna
vattenbad alternativt mikrougn på halv effekt.
- Lämplig innetemperatur på timbal är ca 80°C, på färdiga timbaler ca 70°C.
- Omelett- och timbalbas 60 g 600 g
kan ersättas med:

- ägg	1 st	6 st
- mjölk	1,5 msk	2,5 dl
- Thick & Easy™	0,5/1 msk	5 msk/1,5 dl

TIPS OCH RÅD forts.

Vid tillagning av timbalkonsistens

- Vid behov av timbal utan ägg, tillaga 500 g puré, 19 g Thick & Easy™ samt lite salt. Tina purén, blanda allt och låt stå och svälla i 10 min. Spritsa eller bred ut i form. Grädda med lock i 150°C utan ånga i 20 min.
- Vid behov av laktosfri/mjölkfri timbal använd laktosfri mjölk eller ersätt mjölk med havremjolk eller sojabaserade produkter.
- Om inget annat anges vid tillagning av timbal gäller:
 - 21 portioner är lagom i ett GN 1/1 100 mm
 - 10 portioner är lagom i en 2 lit form
- GN 1/1 100 mm = Gastronorm bleck 100 mm djup.
- Timbal och geléad mat kan frysas.
- För att variera utseendet på maträtten, tillaga timbal i olika former:
 - bleck. Servera i form av trekant, ruta eller tärningar.
 - brödformar. Servera i skivor.
 - portionsformar s k cocotteformar.
 - silikonformar.
- För att kunna spritsa smeten och för att kunna skiva snyggt, tillsätt Thick & Easy™.
- Tunt skivad kall hemlagad timbal och gelé går bra att servera som pålägg.
- Pudra formen med t ex paprika, grill-, örtekryddor m m, detta för att variera utseendet.
- Vid ökat näringsbehov tillsätt:
 - Findus Berikning Majsvälling, Findus 96013897
2 msk ger 43 kcal och 2,3 g protein.
 - olja 1 msk ger 135 kcal och 15 g fett.
 - ersätt vätskor med Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702
100 g Sopp- och såsbas ger 130 kcal och 4 g protein.
- Vanlig sås kan smaksättas, göras tjockare och näringstärare genom att tillsätta:
 - Berikning Majsvälling, Findus 96013897
 - kött-, fisk- och/eller grönsakspuré
 - ost eller ostkräm.
- Berikad sås kan tillagas på Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702

Tips på portionering och servering.

Fisktimbal skäres i

- skivor som paté
- rektangel som fiskgratäng
- "trekanter" eller rund som panerad fisk
- bitar till soppa
- tärningar till gryta.

Kötttimbal skäres i

- skivor som stek mm
- tärningar till grytor, gulasch mm
- strimlor till stroganoff
- bitar till soppa

Rekommenderat riktvärde/portion. Minskade portioner

1 dl varm sås (mindre vid kall), 1/2 port kött/fisk,
60 g potatis, 40 g grönsaker och 75 - 100 g dessert.

Efter tillagning men före portionering:

För att ytterligare öka aptitligheten och variationen finns det möjlighet att göra det "lilla extra", som både ökar smakupplevelsen och synintrycket.

Vacker stekyta

Pensla med sockerkulör utrört i lite vatten.

För en kryddig yta

Strö över finmalda torkade kryddor.

Vacker grov stekyta /panering

Pensla med sockerkulör utrört i lite vatten och strö över finmalda torkade kryddor.

Fiskgratäng

Häll tjock sås eller topping över.

Gryta, stroganoff

Häll sås över tärningarna.

Fiskspett/grillspett

Trä upp bitar på grillspett/pinnar.

Soppa

Servera i den släta soppan.

GODA TILLBEHÖR:

Aioli	Mintgelé	Katrinplommonpuré
Dressingar	Portvinsgelé	Sweet chilisås, slät
Gräddfil	Rönnbärsgelé	Mango chutney, slät
Matyoghurt	Vinbärsgelé	Smaksatt crème fraîche
Crème fraîche	Äppelmos	Majonnäs med chipotle
Senap	Ketchup	och citron
Pepparrot/Wasabi	HP-sauce	



Fisktimbal med vitvinssås, potatismos och ärttimbaler.

En bra **MATDAG** kan se ut så här

Förfrukost	En liten kopp välling eller ett glas mjölk
Frukost	Gröt och mjölk eller fil och flingor eller välling Brödtimbal med pålägg Juice Kaffe eller te
Mellanmål	Se avsnitt Mellanmål
Lunch/Middag	Fisk- eller köttimbal Sås (gärna tjock konsistens) Potatismos/pressad potatis/ristimbal Grönsakstimbal Efterrätt Dryck
Mellanmål	Se avsnitt Mellanmål
Middag /Kvällsmat	Se Lunch/Middag ovan Efterrätten kan ersättas med brödtimbal Dryck
Kvällsmål	Se avsnitt Mellanmål
På sängkanten	En liten kopp välling eller en liten smoothie.

Genomsnittligt **näringsinnehåll** på en bra **MATDAG**

Energi	9300 kJ 2200 kcal
Fett	96 g
Kolhydrat	240 g
Protein	101 g

Fisk & Skaldjur

GRUNDRECEPT FISKTIMBAL

med omelett- och timbalbas

	1 port	10 port
Variera receptet med olika fiskpuréer	à 120 g	
Fiskpuré, <i>Findus</i>	60 g	600 g
Omelett- och timbalbas, <i>Findus 96008415</i>	60 g	600 g
Buljongpulver		
Salt, svartpeppar, finmald. Kryddor, torkade, finmalda		
Thick & Easy™, <i>Findus 96012898</i>		
- skivad	0,5 msk	5 msk
- spritsad	1 msk	1,5 dl

Tina puré och omelett- och timbalbas tillsammans. Blanda och smaksätt. För att skiva eller spritsa, tillsätt Thick & Easy™.

Häll i väl smorda bleck eller formar täckta med lock eller folie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 40 min.

TIPS!

Variera smaksättningen efter normalkostens recept.

TIPS!

Lämplig inner-temperatur är ca 80°C.



Rom och dillkvist är endast garnityr.

TIPS!

21 portioner timbal är lagom i ett GN 1/1 100 mm.
10 portioner timbal är lagom i en 2 lit form.

GRUNDRECEPT FISKTIMBAL

Variera receptet med olika fiskpuréer

	1 port à 120 g	10 port
Fiskpuré, <i>Findus</i>	60 g	600 g
Ägg	1 st	6 st
Mjöl	1,5 msk	2,5 dl
Buljongpulver		
Salt, svartpeppar, finmald. Kryddor, torkade, finmalda		
Thick & Easy™, <i>Findus 96012898</i>		
- skivad	0,5 msk	5 msk
- spritsad	1 msk	1,5 dl

Tina purén och blanda med övriga ingredienser. Smaksätt. För att skiva eller spritsa, tillsätt Thick & Easy™. Häll i väl smorda bleck eller formar täckta med lock eller folie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 40 min.



Findus fiskpuréer:

96012413	Fisk- och räkpuré, MSC
96012311	Lax- och fiskpuré
96012420	Torskpuré, MSC

FÄRDIGA FISKTIMBALER

Variera med olika timbaler

	1 port à 80 g	10 port
Laxtimbal med röksmak, <i>Findus 96008750</i>	2 st	20 st
Lax -och fisktimbal, <i>Findus 96008646</i>	1 st	10 st
Torsktimbal, <i>Findus 96008489</i>	2 st	20 st

Värm från djupfryst, med lock till 70°C centrumtemperatur. Häll lite vatten/buljong i botten och pensla/spraya med olja eller matfett före uppvärmning. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 13-17 min.

TIPS!

Tärnad torsktimbal passar utmärkt att servera som tillbehör i soppa, gryta mm .



Serveringstips



Lyxig fiskrätt av Torsktimbal, grön sparrispuré och hummersås.



Stekt fisk på Torsktimbal skuren i vacker form med ärt- och morotstimbal, slät remouladsås och pressad potatis.



Traditionell fiskgratäng på Torsktimbal, dillsås, ärttimbal och pressad potatis.

ANSJOVISRÄTT

	1 port à 120 g	10 port
Torskpuré, MSC, Findus 96012420	60 g	600 g
Omelett- och timbalbas, Findus 96008415	60 g	600 g
Ansjovispad	1 msk	1,5 dl
Salt, svartpeppar, finmald. Kryddor, torkade, finmalda		
Thick & Easy™, Findus 96012898	0,5 msk	5 msk

Tina puré och omelett- och timbalbas tillsammans.
Blanda och smaksätt. Tillsätt Thick & Easy™.
Häll i väl smorda bleck eller formar täckta med lock eller folie.
Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 40 min.

Servera med dillsås, potatismos och grönsakstimbal/puré.

FISK BORDELAIS

	1 port à 250 g	10 port
Torsktimbal, MSC, Findus 96008489	80 g	800 g
Smör	15 g	150 g
Vatten	125 ml	1,25 dl
Ströbröd	1/4 dl	2,5 dl
Vitlösklyftor	1/2 st	5 st
Italiensk salladskrydda, finmald	1/2 tsk	ca 5 tsk
Salt		

Smält smöret och pressa i vitlöken. Blanda alla torra ingredienser.
Rör ner smörblandningen i den torra blandningen. Lägg torsktimbalerna i en väl smord form, klicka på smeten på timbalerna. Grädda under lock.
Kombiugn med ånga 125°C ca 30 min. (innertemp 70°C)

FISKGRATÄNG MED DILL

	1 port à 250 g	10 port
Torskpuré, MSC, Findus 96012420	60 g	600 g
Omelett- och timbalbas, Findus 96008415	60 g	600 g
Buljongpulver		
Salt, svartpeppar, finmald		
Thick & Easy™, Findus 96012898	0,5 msk	5 msk

Tina puré och omelett- och timbalbas tillsammans. Blanda och smaksätt. Tillsätt Thick & Easy™. Häll i väl smorda bleck eller formar täckta med lock eller folie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 40 min.

Grätängsås	à 1,5 dl	
Fiskbuljong (färdig)	4 msk	6 dl
Mjolk	4 msk	6 dl
Vetemjöl	1 msk	1,5 dl
Ostkräm	2 msk	3 dl
Dill, torkad och finmald		
Salt, svartpeppar, finmald		

Koka upp buljong och mjölk. Red med vetemjöl. Tillsätt osten och låt den smälta. Smaksätt. Häll en del av såsen över "fisken" och Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 5 min.

Servera fiskgratängen tillsammans med resterande sås, potatismos och grönsakstimbal. Dekorera med citron.

TIPS!

Fiskgratäng
Häll slät sås över färdig
Torkstimbal, 96008489,
Lax- och fisktimbal,
96008646 eller Laxtimbal
med röksmak, 96008750.
Värm under lock eller
folie till 70°C.

FISKGRATÄNG MED KAVIAR OCH DILL

	1 port à 275 g	10 port
Lax- och fisktimbal, Findus 96008646	80 g	800 g
Potatismos, fast	120 g	1,2 kg
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	50 g	500 g
Crème fraîche	0,5 dl	5 dl
Kaviar, slät	1 msk	1,5 dl
Dill, torkad och finmald		
Salt, svartpeppar, finmald		

Lägg potatismos i botten på en smord form. Täck med timbaler. Blanda Sopp- och såsbas, crème fraîche, Kalles kaviar och dill. Häll blandningen över. Täck med lock eller folie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 45 min.

Skär i bitar och servera med sås eller smält smör och Ärttimbal, Findus 96008627. 16 portioner är lagom i ett GN 1/1 65 mm.

FISKTERRIN

	1 port à 120 g	10 port
Lax- och fiskpuré, Findus 96012311	60 g	600 g
Omelett- och timbalbas, Findus 96008415	50 g	500 g
Philadelphiaost	10 g	100 g
Dill, torkad och finmald	2 g	20 g
Hummerfond	1 tsk	0,5 dl
Salt, svartpeppar, finmald		

Tina puré och omelett- och timbalbas tillsammans. Blanda med övriga ingredienser och smaksätt. Häll i väl smorda bleck eller formar täckta med lock eller folie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 40 min.

Serveras kall eller varm med Grön Sparrissås, se sid 107.



Rom och dillkvist är
endast garnityr.

FISK- OCH SKALDJURSTERRIN

	1 port à 120 g	10 port
Fisk- och räkpuré, MSC, Findus 96012413	60 g	600 g
Omelett- och timbalbas, Findus 96008415	60 g	600 g
Hummerfond		
Salt, svartpeppar, finmald		
Röd karamellfärg		
Thick & Easy™, Findus 96012898	0,5 msk	5 msk

Tina puré och omelett- och timbalbas tillsammans. Blanda. Smaksätt och färgsätt. Tillsätt Thick & Easy™. Häll i väl smorda bleck eller formar täckta med lock eller folie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 40 min.

Servera varm eller kall med pressad potatis och Ärtiga såsen, se sid 112.



Rom och dillkvist är
endast garnityr.

JANSSONS FRESTELSE

Baserad på potatismos

	1 port	10 port
Potatismos, tillagat	50 g	500 g
Torskpuré, MSC, Findus 96012420 (tinad)	50 g	500 g
Omelett- och timbalbas, Findus 96008415 (tinad)	110 g	1,1 kg
Lökpulver	1 tsk	3 msk
Ansjovisspad	2 msk	3 dl
Salt, svartpeppar, finmald		
Till pensling: Lökfond		

Blanda samtliga ingredienser. Smaksätt.

Häll i väl smorda bleck eller formar täckta med lock eller folie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 45 min.

Efter gräddning: Pensla ytan med lökfond. Detta för aptitligare utseende. Servera med smält smör och grönsakstimbal.

15 portioner är lagom i ett GN 1/1 65 mm.



KRÄFTSTRÖMMING

	1 port	10 port
Torskpuré, MSC, Findus 96012420	50 g	500 g
Omelett- och timbalbas, Findus 96008415	50 g	500 g
Thick & Easy™, Findus 96012898	0,5 msk	5 msk
Tomatpuré	1 msk	1,5 dl
Lökpulver	1 krm	2 tsk
Dill, torkad och finmald	0,5 msk	5 msk
Buljongpulver		
Salt, svartpeppar, finmald		

Tina puré och omelett- och timbalbas tillsammans.

Blanda med övriga ingredienser. Smaksätt. Häll i väl smorda bleck eller formar täckta med lock eller folie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 40 min.

Servera med crème fraîche, potatismos och grönsakstimbal.

TIPS!

Lägg Torsktimbal, Findus 96008489 i form. Häll över slät Kräftströmmingsås (grädde, tomatpuré, dill torkad, salt, peppar) Värm under lock i ånga.

LAX, KOKT

Lax- och fiskpuré, Findus 96012311
Omelett- och timbalbas, Findus 96008415
Thick & Easy™, Findus 96012898
Hummerfond
Salt, svartpeppar, finmald

Tillagning, se nedan.

TIPS!

Lax- och fisktimbal, Findus 96008646 kan serveras både som kokt och stekt lax.

1 port	10 port
à 120 g	
60 g	600 g
60 g	600 g
0,5 msk	5 msk
1 tsk	3 msk

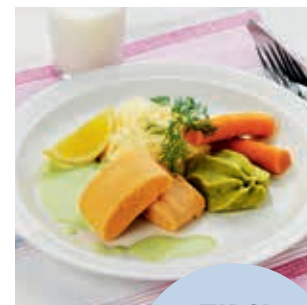


LAX, RÖKT

Lax- och fiskpuré, Findus 96012311
Omelett- och timbalbas, Findus 96008415
Thick & Easy™, Findus 96012898
Hummerfond
Hickory Liquid Smoke
Salt, svartpeppar, finmald

Tina puré och omelett- och timbalbas tillsammans. Blanda med övriga ingredienser. Smaksätt. Häll i väl smorda bleck eller formar täckta med lock eller folie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 40 min.

1 port	10 port
à 120 g	
60 g	600 g
60 g	600 g
0,5 msk	5 msk
1 tsk	3 msk
1 krm	2 tsk



TIPS!

Laxtimbal med röksmak, Findus 96008750





LAXKUPOL MED MOROTSSÅS

	1 port à 160 g	10 port
Lax- och fiskpuré, <i>Findus 96012311</i>	60 g	600 g
Omelett- och timbalbas, <i>Findus 96008415</i>	60 g	600 g
Thick & Easy™, <i>Findus 96012898</i>	0,5 msk	5 msk
Hummerfond	1 tsk	3 msk
Ingefära, malen	0,5 krm	1 tsk
Äppelcidervinäger	0,5 krm	1 tsk
Broccolitimbal, <i>Findus 96008603</i>	1 st	10 st
Salt		
Morotssås	à 1 dl	
Crème fraîche	0,5 dl	5 dl
Ingefära, malen	1 krm	2 tsk
Morotspuré, <i>Findus 96008515</i>	70 g	700 g
Salt		

Tina puré och omelett- och timbalbas tillsammans. Blanda med Thick & Easy™ och smaksätt. Häll laxblandningen i väl smorda bleck eller formar. Lägg i broccolitimbalerna. Täck med lock eller folie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 40 min.

Morotssås

Blanda ingredienserna. Låt koka upp. Smaka av.

LAXPAJ

	1 st	12 port
Brödtimbal, <i>Findus 96008767</i>	4 port à 245 g 1 st	12 st
Fyllning		
Lax- och fiskpuré, <i>Findus 96012311</i>	300 g	900 g
Omelett- och timbalbas, <i>Findus 96008415</i>	300 g	900 g
Mjukost/ostcrème	100 g	300 g
Hummerfond	1,5 msk	4,5 msk
Salt		
Broccolitimbal, <i>Findus 96008603</i>	1 st	3 st
Laxtimbal med röksmak, <i>Findus 96008750</i>	1 st	3 st

Lägg brödtimbaler i botten på formen.

Tina puré och omelett- och timbalbas tillsammans. Blanda med övriga ingredienser. Smaksätt. Häll blandningen över brödtimbalerna. Stick ner tärnade timbaler. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 40 min.

Servera med gräddfilssås och t ex. Grön böntimbal, *Findus 96008708* eller Tomattimbal, *Findus 96008771*.

4 portioner är lagom i en rund pajform.
12 portioner är lagom i ett GN 1/1 65 mm.



LAXPUDDING

	1 port	10 port
	à 200 g	
Lax- och fiskpuré, <i>Findus 96012311</i>	70 g	700 g
Omelett- och timbalbas, <i>Findus 96008415</i>	70 g	700 g
Hummerfond	1 tsk	3 msk
Lökpulver	1 krm	2 tsk
Dill, torkad, finmald	0,5 tsk	1,5 msk
Salt, svartpeppar, finmald		
Potatis, pressad	60 g	600 g

Tina puré och omelett- och timbalbas tillsammans. Blanda med övriga ingredienser. Smaksätt. Häll i laxblandningen i väl smorda bleck eller formar. Täck med lock eller folie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 40 min.

Dekorera med dillkvist.
Servera med grön ärtsås, se sid 112, och pressad potatis.

TIPS!

Dela Laxtimbal med röksmak, *Findus 59459*. Häll omelettsmet över. Smaksätt med torkad dill.

LUTFISK

	1 port	10 port
	à 120 g	
Torskpuré, <i>Findus 96012420</i>	60 g	600 g
Ägg	1 st	6 st
Thick & Easy™, <i>Findus 96012898</i>	0,5 msk	5 msk
Lutfiskspad	1,5 msk	2,5 dl
Salt, svartpeppar, finmald		

Tina puré och blanda med övriga ingredienser. Smaksätt. Häll i väl smorda bleck eller formar täckta med lock eller folie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 40 min.

Skär i bitar och servera med traditionellt smaksatt vit sås, potatismos och Ärttimbal, *Findus 96008627*.

STEKT TORSK

	1 port	10 port
	2 st à 65 g	
Torskpuré, <i>Findus 96012420</i>	50 g	500 g
Potatismos, tillagat, tjockt	4 msk	6 dl
Ägg	0,5 st	5 st
Thick & Easy™, <i>Findus 96012898</i>	0,5 msk	5 msk
Salt, svartpeppar, finmald		
Brynt smör		

Tina puré och blanda med potatismos, ägg och Thick & Easy™. Smaksätt. Häll i väl smorda bleck eller formar täckta med lock eller folie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 40 min.

Skär i bitar och servera med sås, potatismos och grönsakstimbal. Pensla fiskbitarna med brynt smör.

TORSKTIMBAL MED SPARRISTÄCKE

	1 port	10 port
	à 150 g	
Torsktimbal, <i>Findus 86008489</i>	2 st	20 st
Sparristäcke		
Grön sparrispuré, <i>Findus 96008363</i>	20 g	200 g
Crème fraiche	2 tsk	1 dl
Smör	5 g	50 g
Citronsaft	2 krm	4 tsk
Lökpulver	0,5 krm	1 tsk
Vitlökspulver		
Salt, peppar		

Värm från djupfryst, med lock, till 70°C centrumtemperatur. Häll lite vatten/buljong i botten och pensla/spraya med olja eller matfett före uppvärmning. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 13-17 min.

Blanda ingredienserna till sparristäcket. Smaksätt. Bred sparristäcket över timbalerna och värm.

Servera med crème fraiche, pressad potatis och Morotstimbal, *Findus 96008515*.

Kött & Fågel

GRUNDRECEPT KÖTTIMBAL

med omelett- och timbalbas

Variera receptet med olika köttpuréer

Köttpuré, Findus

Omelett- och timbalbas, Findus 96008415

Buljongpulver

Salt, finmald svartpeppar och finmalda kryddor

Ev sockerkulör, röd karamellfärg

Thick & Easy™, Findus 96012898

- skivad

- spritsad

1 port **10 port**

à 120 g

60 g

600 g

60 g

600 g

0,5 msk

5 msk

1 msk

1,5 dl

Tina puré och omelett- och timbalbas tillsammans. Blanda. Smaksätt och ev färgsätt. För att skiva eller spritsa, tillsätt Thick & Easy™. Häll i väl smorda bleck eller formar täckta med lock eller folie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 40 min.

Findus köttpuréer:

96008588	Kalvpuré
96012401	Kycklingpuré
96008183	Oxpuré
96008186	Skinkpuré

TIPS!

Lämplig inner-temperatur är ca 80°C.

TIPS!

21 portioner timbal är lagom i ett GN 1/1100 mm.
10 portioner timbal är lagom i en 2 lit form.

TIPS!

Variera färg och smaksättningen efter normalkostens recept.

GRUNDRECEPT KÖTTIMBAL

Variera receptet med olika köttpuréer

Köttpuré, Findus

Ägg

Mjöl

Buljongpulver

Salt, finmald svartpeppar och finmalda kryddor

Ev sockerkulör, röd karamellfärg

Thick & Easy™, Findus 96012898

- skivad

- spritsad

1 port **10 port**

à 120 g

60 g

600 g

1 st

6 st

1,5 msk

2,5 dl

0,5 msk

5 msk

1 msk

1,5 dl

Tina puré och blanda med övriga ingredienser. Smaksätt och ev färgsätt. För att skiva eller spritsa, tillsätt Thick & Easy™. Häll i väl smorda bleck eller formar täckta med lock eller folie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 40 min.



FÄRDIGA KÖTTIMBALER

Variera med olika timbaler

1 port **10 port**

à ca 80 g

Färsbullstimbal, Findus 96008623

8 st

80 st

Järptimbal med kalvkött, Findus 96008669

3 st

30 st

Korvtimbal, Findus 96008470

2 st

20 st

Kycklingtimbal, Findus 96008495

2 st

20 st

Oxtimbal, Findus 96008581

2 st

20 st

Skinktimbal med röksmak, Findus 96008568

2 st

20 st

Skinktimbal, stekt, Findus 96008716

2 st

20 st

Stekt fläsk timbal, Findus 96008680

3 st

30 st

Timbalgrytbitar av oxkött, Findus 96008622

80 g

800 g

Timbalgrytbitar av kyckling, Findus 96008717

80 g

800 g

Timbalgrytbitar av fläskkött, Findus 96008741

80 g

800 g

Värm från djupfryst, med lock, till 70°C centrumtemperatur. Häll lite vatten/ buljong i botten och pensla/spraya med olja eller matfett före uppvärmning.

Förvärm ugnen.

Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 5-17 min.



Serveringstips

Läcker soppa med kycklingspett. Gjort på kycklingtimbal.



Klassisk stek på skivad oxtimbal, blandad grönsakstimbal, gräddsås, potatismos och svart vinbärsgelé.



Biff Stroganoff av fint strimlad oxtimbal serverad med mustig sås, ärt- och morotstimbal samt pressad potatis.



Skivad skinkstek med gräddsås, morotstimbal, potatismos och klassiska tillbehör.



BACON

	1 port à 120 g	10 port
Skinkpuré, Findus 96008186	60 g	600 g
Omelett- och timbalbas, Findus 96008415	60 g	600 g
Thick & Easy™, Findus 96012898	0,5 msk	5 msk
Hickory Liquid Smoke	1 krm	2 tsk
Buljongpulver		
Salt, svartpeppar, finmald		
Röd karamellfärg och sockerkulör		

Tina puré och omelett- och timbalbas tillsammans. Blanda med Thick & Easy™. Smaksätt och färgsätt. Häll i väl smorda bleck eller formar täckta med lock eller folie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 40 min.

Servera i skivor med ägggröra (se recept sid 91) och grönsakstimbal.

TIPS!

Stekt fläsk timbal, Findus 96008680

BIFF À LA LINDSTRÖM

	1 port à 120 g	10 port
Oxpuré, Findus 96008183	60 g	600 g
Ägg	1 st	6 st
Mjök	0,5 msk	5 msk
Thick & Easy™, Findus 96012898	0,5 msk	5 msk
Rödbetsspad	0,5 msk	5 msk
Kaprispad 0,5 msk	5 msk	
Lökpulver/lökfond	0,5 tsk	1,5 msk
Buljongpulver		
Salt, svartpeppar, finmald		
Pensling; sockerkulör		

Tina purén och blanda med övriga ingredienser. Smaksätt. Häll i väl smorda bleck eller formar täckta med lock eller folie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 40 min. Pensla före servering.

Servera som "biffar" med sås, pressad potatis och grönsakstimbal.

TIPS!

Pensla Oxtimbal, Findus 96008581 med rödbetsspad och kaprispad.

Olika köttgrytor t ex.

BIFF STROGANOFF, BURGUNDISK KÖTTGRYTA, DILLKÖTT, GULASCH, KALOPS, PEPPARROTSKÖTT, VILTGRYTA

	1 port à 180 g	10 port
Timbalgrytbitar av oxkött, <i>Findus 96008622</i>	80 g	800 g
Sås från köttgryta, silad	1,5 dl	1,5 lit

Värm från djupfryst, med lock, till 70°C centrumtemperatur.
Håll lite vatten/buljong i botten och pensla/spraya med olja eller matfett före uppvärmning. Förvärm ugnen.
Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 7-10 min.

Håll varm sås över grytbitarna.

Servera med Ristimbal, *Findus 96008641* eller potatismos och grönsakstimbal.

BROCCOLI OCH KASSLER-KRYDDAD GRATÄNG

	1 port à 150 g	10 port
Broccolipuré, <i>Findus 96012414</i>	30 g	300 g
Omelett- och timbalbas, <i>Findus 96008415</i>	30 g	300 g
Thick & Easy™, <i>Findus 96012898</i>	0,5 msk	5 msk
Buljongpulver		
Salt, svartpeppar, finmald		
Skinktimbal med röksmak, <i>Findus 96008568</i>	80 g	800 g
Hollandaisesås, <i>Findus 96012382 (tinad)</i>	30 g	300 g

Tina puré och omelett- och timbalbas tillsammans.
Blanda med Thick & Easy™. Smaksätt.
Håll i väl smorda bleck eller formar täckta med lock eller folie.
Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 40 min.
Täck broccolitimbalen med skinktimbal med röksmak. Håll på såsen. Täck med lock eller folie. Tillaga ytterligare ca 20 min.

Servera med extra sås och pressad potatis.



Burgundisk köttgryta med Timbalgrytbitar av oxkött, potatismos och Grön böntimbal.



TIPS!
Oxtimbal, Findus 29115, krydda med lökpulver och grillkrydda.

BURGARE I BRÖD

Burgare

	1 port à 2 st	10 port
Oxpuré, Findus 96008183	40 g	400 g
Potatismos, tillagat, tjockt	4 msk	6 dl
Ägg	1 st	10 st
Thick & Easy™, Findus 96012898	0,5 msk	5 msk
Lökpulver och grillkrydda, finmalda		
Salt, svartpeppar, finmald		
Sockerkulör		
Brödtimbal, Findus 96008767	2 st	20 st

Tina purén och blanda med potatismos, ägg och Thick & Easy™. Smaksätt och färgsätt. Klicka ut smeten och platta till till runda burgare i bleck och täck med lock eller folie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 40 min.

Placera burgaren mellan Brödtimbal, Findus 96008767 och servera med skivade Tomattimbaler, Findus 96008771 och hackad Inlagd gurktimbal, Findus 96008770 samt ketchup och slät hamburgerdressing.

CHILI CON CARNE

	1 port à 220 g	10 port
Vatten	1 dl	1 lit
Buljongpulver		
Mannagryn	1 msk	1,5 dl
Oxpuré, Findus 96008183	70 g	700 g
Majspuré, Findus 96008274	30 g	300 g
Selleripuré, Findus 96012431	30 g	300 g
Tomatpuré	1 tsk	3 msk
Vitlökpulver, cayennepeppar, chilipulver, lökpulver, paprikapulver, finmalda		
Salt, svartpeppar, finmald		

Koka upp vatten och buljong. Tillsätt mannagryn och låt koka ca 4 min. Rör ner puréerna och resten av ingredienserna. Smaksätt.

Serveras varm tillsammans med Ristimbal, Findus 96008641 och grönsakstimbal.

CROQUE MONSIEUR

	1 port à 120 g	10 port
Skinktimbal med röksmak, Findus 96008568	0,5 st	5 st
Brödtimbal, Findus 96008767	1 st	10 st
Smör	5 g	50 g
Ostcrème	20 g	200 g
Senap	0,5 tsk	1,5 msk
Grillkrydda, finmald		

Bred smör på brödtimbal. Lägg på skivad rökt skinktimbal. Blanda ostcrème med senap och bred över. Smaksätt. Täck formen med lock eller folie och tillaga i 100% ånga, 100°C i ca 5-7 min.



DILLKÖTT

Kalvpuré, *Findus 96008588*
 Omelett- och timbalbas, *Findus 96008415*
 Thick & Easy™, *Findus 96012898*
 Ättika, 12%
 Lökpulver
 Socker
 Dill, torkad och finmald
 Buljongpulver
 Salt

Tina puré och omelett- och timbalbas tillsammans. Blanda med Thick & Easy™ och smaksätt. Häll i väl smorda bleck eller formar täckta med lock eller folie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 40 min.

Servera i tärningar med dillsås, pressad potatis och grönsakstimbal.

1 port	10 port
à 120 g	
60 g	600 g
60 g	600 g
0,5 msk	5 msk
0,5 tsk	1,5 msk
0,5 tsk	1,5 msk
1 tsk	3 msk

TIPS!

För enklare hantering använd Timbalgrytbitar fläskkött, *Findus 96008741*.

FLÄSKFILÉ

Skinkpuré, *Findus 96008186*
 Omelett- och timbalbas, *Findus 96008415*
 Thick & Easy™, *Findus 96012898*
 Buljongpulver
 Salt, svartpeppar, finmald
 Röd karamellfärg
 BBQ-sauce, slät
 Till formen: matfett

Tina puré och omelett- och timbalbas tillsammans. Blanda med Thick & Easy™. Smaksätt och färgsätt. Häll i väl smorda bleck eller formar täckta med lock eller folie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 40 min.

Skär i skivor. Pensla med slät BBQ-sås.

Servera i skivor med bearnaisesås, potatismos och grönsakstimbal.

1 port	10 port
à 120 g	
60 g	600 g
60 g	600 g
0,5 msk	5 msk

TIPS!

Skinktimbal, stekt, *Findus 96008716*. Pensla med slät BBQ-sauce.



Läckerheter från julbordet i timbalkonsistens.

ISTERBAND

	1 port	10 port
	à 120 g	
Skinkpuré, Findus 96008186	30 g	300 g
Oxpuré, Findus 96008183	30 g	300 g
Omelett- och timbalbas, Findus 96008415	60 g	600 g
Thick & Easy™, Findus 96012898	1 msk	1,5 dl
Lökpulver, finmald	1 tsk	3 msk
Hickory Liquid Smoke	1,5 tsk	4,5 msk
Ättika, 12%	0,5 tsk	1,5 msk
Ev. sirap		
Kryddpeppar, finmald	0,5 krm	1 tsk
Salt	0,5 tsk	1,5 msk
Röd karamellfärg		

Tina puréerna och omelett- och timbalbas tillsammans. Blanda med övriga ingredienser. Smaksätt och färgsätt. Spritsa ut i väl smorda bleck eller formar täckta med lock eller folie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 40 min.

Servera med Torghandlarmos (se recept sid 115) och rödbetsgelé (se recept sid 152) eller Grönsaksstuvning (se recept sid 98).

JULSKINKA

	1 port	10 port
	à 120 g	
Skinkpuré, Findus 96008186	60 g	600 g
Omelett- och timbalbas, Findus 96008415	60 g	600 g
Thick & Easy™, Findus 96012898	0,5 msk	5 msk
Senap	1 tsk	0,5 dl
Buljongpulver	0,5 tsk	0,5 dl
Salt		
Röd karamellfärg		

Griljering

Senap och siktat ströbröd.

Tina puré och omelett- och timbalbas tillsammans. Blanda med Thick & Easy™. Smaksätt med buljongpulver, kryddor och färgsätt. Låt smeten vila 5-10 minuter. Klicka sedan ut på ugnssäkert plastfolie, forma och vira runt plastfolien till en rund julskinka alternativt håll i väl smorda bleck eller formar täckta med lock eller folie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C i ca 40 min. Blanda senapen med det siktade ströbrödet så att ströbrödet blir mjukt. Stjälp upp skinkan och bred senapsblandningen över. Servera i skivor med senap.

TIPS!

Vänta tills julskinkan svalnat innan du breder på senapen för att den inte ska rinna.



Griljerad julskinka i timbalkonsistens

KALKONKRYDDAD TIMBAL, RÖKT

	1 port	10 port
	à 120 g	
Kycklingpuré, Findus 96012401	60 g	600 g
Omelett- och timbalbas, Findus 96008415	60 g	600 g
Thick & Easy™, Findus 96012898	0,5 msk	5 msk
Hickory Liquid Smoke	1 krm	2 tsk
Salt, svartpeppar, finmald		
Röd karamellfärg		

Tina puré och omelett- och timbalbas tillsammans. Blanda med Thick & Easy™ och smaksätt. Färgsätt (rökt kalkonkryddad timbal). Håll i väl smorda bleck eller formar. Strö finmald grillkrydda över (kalkonkryddad timbal). Täck med lock eller folie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 40 min.

Skär upp i skivor, servera med kall sommarsås (se recept sid 107), pressad potatis, mangopuré och grönsakstimbal.

TIPS!

Pensla Kycklingtimbal, Findus 96008495 med Hickory Liquid Smoke. Serveras som rökt kalkon.

KALKONKRYDDAD TIMBAL, STEKT

Kycklingpuré, *Findus 96012401*
Omelett- och timbalbas, *Findus 96008415*
Thick & Easy™, *Findus 96012898*
Buljongpulver
Grillkrydda, finmald
Salt, svartpeppar, finmald
Till formen: matfett
grillkrydda, finmald

Häll i väl smorda bleck eller formar täckta med lock eller folie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 40 min.

Skär upp i skivor.
Servera med sås, potatismos, grönsakstimbal och vinbärsgeleé, äppelmos eller katrinplommonpuré.

KALVFÄRSTIMBAL MED PESTOTÄCKE

Kalvpuré, *Findus 96008588*
Omelett- och timbalbas, *Findus 96008415*
Thick & Easy™, *Findus 96012898*
Buljongpulver
Salt, svartpeppar, finmald

Pesto

Basilika, torkad och finmald
Vitlökspulver
Parmesanost, finriven
Olivolja
Salt

Tina puré och omelett- och timbalbas tillsammans. Blanda med Thick & Easy™ och smaksätt. Häll i väl smorda formar eller bleck. Blanda ingredienserna till peston. Ringla peston över timbalsmeten. Täck med lock eller folie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 40 min.

Servera med crème fraîche, potatismos och grönsakstimbal.

1 port à 120 g	10 port
-------------------	---------

60 g	600 g
60 g	600 g
0,5 msk	5 msk

TIPS!

Krydda
Kycklingtimbal,
Findus 96008495
med grillkrydda.
Serveras som stekt
kalkon.

1 port à 120 g	10 port
-------------------	---------

60 g	600 g
60 g	600 g
0,5 msk	5 msk

0,5 krm	1 tsk
15 g	150 g
2 tsk	1 dl

TIPS!

Järptimbal med
kalvkött, *Findus*
96008669
serveras med
pestosås.



KALVFÄRSTIMBAL MED SMAK AV OST

Kalvpuré, *Findus 96008588*
Omelett- och timbalbas, *Findus 96008415*
Thick & Easy™, *Findus 96012898*
Färskost
Kalvfond
Salt, svartpeppar, finmald

Tina puré och omelett- och timbalbas tillsammans. Blanda med Thick & Easy™ och smaksätt. Häll hälften av smeten i väl smorda bleck eller formar. Klicka i osten. Häll på resterande smet. Täck med lock eller folie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 40 min.

Servera med smält smör, potatismos och Ärttimbal, *Findus 96008627*.

KALVSYLTA

Kalvpuré, *Findus 96008588*
Avkok
Gelatinblad
Salt
Röd karamellfärg

Avkok

Morot
Gul lök
Kryddpepparkorn
Vitpepparkorn
Lagerblad
Vatten
Salt

1 port à 120 g	10 port
-------------------	---------

60 g	600 g
60 g	600 g
0,5 msk	5 msk
5 g	50 g

1 port à 120 g	10 port
-------------------	---------

50 g	500 g
0,5 dl	5 dl
1 g	10 g

0,1 st	1 st
0,1 st	1 st
1 g	10 g
1 g	10 g
	2 st
0,6 dl	6 dl

Börja med att göra ett avkok på morot, lök, peppar, lagerblad, vatten och salt. Blötlägg gelatinet enligt anvisning på paketet. Värm puré och silat avkok. Tillsätt det blötlagda gelatinet under omrörning. Smaksätt och färgsätt. Klä in en form med plastfolie och häll i smeten. Låt stelna i kyl.



KASSLERGRATÄNG MED ANANAS OCH TOMAT

	1 port à 120 g	10 port
Skinktimbal med röksmak, Findus 96008568	2 st	20 st
Ketchup/Chilisås	3 tsk	1,5 dl
Ananaspuré, Findus 96008536	20 g	200 g
Crème fraîche	0,5 dl	5 dl
Ostcrème	4 tsk	2 dl

Tina ananaspuré. Lägg timbalerna i bleck eller form. Blanda övriga ingredienser och häll över. Värm från djupfryst till 70°C centrumtemperatur. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 30 min.

KASSLERKRYDDAD TIMBAL

	1 port à 120 g	10 port
Skinkpuré, Findus 96008186	60 g	600 g
Omelett- och timbalbas, Findus 96008415	60 g	600 g
Thick & Easy™, Findus 96012898	0,5 msk	5 msk
Hickory Liquid Smoke	1 krm	2 tsk

Buljongpulver
Salt, svartpeppar, finmald
Röd karamellfärg

Tina puré och omelett- och timbalbas tillsammans.
Blanda med Thick & Easy™. Smaksätt och färgsätt.
Häll i väl smorda bleck eller formar täckta med lock eller folie.
Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 40 min.
Efter gräddning: pensla ytan med sockerkulör.

Servera i skivor med sås, potatismos och bön- och palsternackstimbal.

TIPS!
Skinktimbal
med röksmak,
Findus
96008568



Kasslerkryddad timbal med potatismos, sås och bön- och palsternackstimbal.

KEBABTIMBAL

	1 port à 120 g	10 port
Oxpuré, Findus 96008183	60 g	600 g
Omelett- och timbalbas, Findus 96008415	60 g	600 g
Thick & Easy™, Findus 96012898	0,5 msk	5 msk
Kebabkrydda	0,5 msk	5 msk
Buljongpulver		
Salt, svartpeppar, finmald		
Sockerkulör		

Tina puré och omelett- och timbalbas tillsammans.
Blanda med Thick & Easy™. Smaksätt och färgsätt.

Häll i väl smorda bleck eller formar täckta med lock eller folie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 40 min.

Skär i strimlor. Servera med Brödtimbal, Findus 96008767, grönsakstimbal och slät kebabsås.

KORV

Skinkpuré, *Findus 96008186*
 Omelett- och timbalbas, *Findus 96008415*
 Thick & Easy™, *Findus 96012898*
 Hickory Liquid Smoke
 Lökpulver
 Kryddpeppar, finmald
 Salt, svartpeppar, finmald
 Röd karamellfärg

Tina puré och omelett- och timbalbas tillsammans. Blanda med Thick & Easy™. Smaksätt och färgsätt. Spritsa ut i väl smorda bleck eller gjutformar, täckt med lock eller folie.

alternativt

Fördela smeten på plastfilm/folie och rulla till en korv. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 40 min.

Servera med potatismos, senap, ketchup och morotssallad gjord på riven morotstimbal.

1 port
à 120 g

60 g 600 g
 60 g 600 g
 1 msk 1,5 dl
 0,5 krm 1 tsk
 0,5 tsk 1,5 msk
 0,5 krm 1 tsk



TIPS!

Riv morots-
timbal, *Findus 96008515* på rivjärn
och blanda med olja,
vinäger och mortlade
kryddor.

KORV FORSELL

Korvtimbal, *Findus 96008470*
 Stroganoffsås, silad
 Senap
 Dill, torkad och finmald

1 port
à 120 g

100 g 1 kg
 1,5 dl 1,5 lit
 0,5 msk 0,5 dl
 0,5 msk 0,5 dl

Värm från djupfryst, med lock, till 70°C centrumtemperatur. Häll lite vatten/buljong i botten och pensla/spraya med olja eller matfett före uppvärmning.

Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 40 min. Strimla korven. Häll varm sås över.

Servera med Ristimbal, *Findus 96008641* och grönsakstimbal.

KORV, GRATINERAD

Korvtimbal, *Findus 96008470*
 Ostcrème
 Senap/chilisås
 Grädde
 Lökpulver

1 port
à 100 g

10 port
2 st 20 st
 20 g 200 g
 5 g 50 g
 2 tsk 1 dl
 1 krm 2 tsk

Placera korvtimbalerna som "taktegel" i bleck eller formar. Blanda ostkräm, senap/chilisås och grädde. Smaksätt. Bred över. Täck med lock eller folie.

Värm från djupfryst, med lock, till 70°C centrumtemperatur. Häll lite vatten/buljong i botten och pensla/spraya med olja eller matfett före uppvärmning. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 10-15 min.

TIPS!

Ugnsgratinerad
falukorv, ersätt korv-
timbal med
skinktimbal med
röksmak, *Findus 96008568*



KORV STROGANOFF

Korvtimbal, *Findus 96008470*
 Stroganoffsås, silad

1 port
à 120 g

10 port
100 g 1 kg
 1,5 dl 1,5 lit

Värm från djupfryst, med lock, till 70°C centrumtemperatur. Häll lite vatten/buljong i botten och pensla/spraya med olja eller matfett före uppvärmning.

Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 40 min. Strimla korven. Häll varm sås över.

Servera med Ristimbal, *Findus 96008641* och grönsakstimbal.

JULKORV/FLÄSKKORV

	1 port	10 port
	à 120 g	
Oxpuré, Findus 96008183	30 g	300 g
Skinkpuré, Findus 96008186	30 g	300 g
Omelett- och timbalbas, Findus 96008415	60 g	600 g
Thick & Easy™, Findus 96012898	1 msk	1,5 dl
Ättika	0,5 tsk	1,5 msk
Lökpulver	0,5 krm	1 tsk
Kryddpeppar, finmald	3 krm	2 msk
Hickory Liquid Smoke	0,5 krm	1 tsk
Buljongpulver		
Salt		
Röd karamellfärg		

Tina puré och omelett- och timbalbas tillsammans. Blanda med Thick & Easy™. Smaksätt och färgsätt. Spritsa ut i väl smorda bleck eller former, täckt med lock eller folie.

alternativt

Fördela smeten på plastfilm/folie och rulla till en korv.

Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 40 min.



KYCKLING, KOKT

	1 port	10 port
	à 120 g	
Kycklingpuré, Findus 96012401	60 g	600 g
Omelett- och timbalbas, Findus 96008415	60 g	600 g
Thick & Easy™, Findus 96012898	0,5 msk	5 msk
Buljongpulver		
Salt, svartpeppar, finmald		

Tillagning se nedan.

Skär upp "kycklingbröst" och servera med sås, pressad potatis och grönsakstimbal.

KYCKLING, GRILLAD

	1 port	8 port
	à 120 g	
Kycklingpuré, Findus 96012401	30 g	300 g
Matolja	0,5 msk	0,5 dl
Vispgrädde	0,5 msk	0,5 dl
Ägg	0,2 st	2 st
Lökpulver	0,1 tsk	1 tsk
Kycklingfond	0,1 msk	1 msk
Thick & Easy™, Findus 96012898	0,1 dl	1 dl
Grillkrydda, finmald	0,3 g	3 g
Salt	0,1 tsk	1 tsk

Blanda ihop tinad puré med övriga ingredienser och häll i oljad silikonform. Täck formen med lock. Sätt i ugn 100% ånga, 100°C ca 30 minuter.

Servera "kycklingklubba" med BBQ-sås, pommes frites gjorda på potatismos och spett med Majstimbal, Findus 96008701 rullade i parmesan och majonnäs.

TIPS!

Krydda
Kycklingtimbal,
Findus 96008495 med
grillkrydda, servera
som stekt
kyckling.





Olika kycklinggrytor t ex.

KYCKLING MARENGO, KYCKLING À LA CECIL

	1 port à 120 g	10 port
Timbalgrytbitar, kyckling, <i>Findus 96008717</i>	80 g	800 g
Sås från kycklinggryta, silad	1,5 dl	1,5 lit

Värm från djupfryst, med lock, till 70°C centrumtemperatur.
Häll lite vatten/buljong i botten och pensla/spraya med olja eller matfett före uppvärmning.

Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 7-10 min.

Häll varm sås över grytbitarna.
Servera med potatismos och grönsakstimbal.

KYCKLING MED KOKOS OCH CURRY

	1 port à 200 g	10 port
Timbalgrytbitar, kyckling, <i>Findus 96008717</i>	80 g	800 g
Kokos- och currysås		
Matfett	10 g	100 g
Curry	0,5 tsk	1,5 msk
Kokosmjölk	0,5 dl	5 dl
Buljong (färdig)	0,5 dl	5 dl
Lökpulver	0,5 tsk	1,5 msk
Limesaft	0,5 krm	1 tsk
Cayennepeppar	¼ krm	0,5 tsk
Salt		
Majsstärkelse	0,5 tsk	1,5 msk

Värm från djupfryst, med lock, till 70°C centrumtemperatur.
Häll lite vatten/buljong i botten och pensla/spraya med olja eller matfett före uppvärmning.

Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 7-10 min.

Sås

Fräs curry i matfett. Späd med kokosmjölk och buljong. Red med majsstärkelse. Smaksätt. Häll varm sås över grytbitarna

Servera med Ristimbal, *Findus 96008641* och grönsakstimbal.

KYCKLINGSPETT

	1 port à 80 g	10 port
Kycklingtimbal, <i>Findus 96008495</i>	80 g	800 g
Pensling:	Sockerkulör, vatten, finmalda kryddor, slät marinad eller slät grillolja.	

Dela timbalerna. Trä upp på grillspett.
Pensla. Värm från djupfryst, med lock, till 70°C centrumtemperatur. Häll lite vatten/buljong i botten och pensla/spraya med olja eller matfett före uppvärmning.
Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 10-15 min.

Servera varma eller kalla med en god sås.



KÅLDOLMAR/KÅLPUDDING

	1 port	10 port
Skinkpuré, Findus 96008186	35 g	350 g
Omelett- och timbalbas, Findus 96008415	35 g	350 g
Thick & Easy™, Findus 96012898	1 tsk	3,3 msk
Salt, svartpeppar, finmald		
Buljongpulver		
Sockerkulör		
Blomkålspuré, Findus 96008414	35 g	350 g
Omelett- och timbalbas, Findus 96008415	35 g	350 g
Thick & Easy™, Findus 96012898	1 tsk	3,3 msk
Salt, svartpeppar, finmald		
Sirap		
Buljongpulver		

Tina puré och omelett- och timbalbas tillsammans. Blanda med Thick & Easy™. Smaksätt och färgsätt. Varva skinkpuré med blomkålspuré och håll i väl smorda bleck eller formar täckta med lock eller folie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 40 min.

Pensla före servering. Skär upp i rektanglar. Servera med sås, pressad potatis, grönsakstimbal/puré och lingonsylt/gelé (se recept sid 152).

KÖTTBULLAR

	1 port	10 port
Skinkpuré, Findus 96008186	35 g	350 g
Oxpuré, Findus 96008183	25 g	250 g
Omelett- och timbalbas, Findus 96008415	60 g	600 g
Thick & Easy™, Findus 96012898	1 msk	1,5 dl
Lökpulver/lökfond	0,5 tsk	1,5 msk
Buljongpulver		
Salt, peppar, finmald		
Sockerkulör		

Tina puré och omelett- och timbalbas tillsammans. Blanda med Thick & Easy™. Smaksätt och färgsätt. Spritsa ut i väl smorda bleck eller formar täckta med lock eller folie. Kombiugn med ånga 125°C, ca 1 tim.

Servera "köttbullar" tillsammans med sås, potatismos, grönsakstimbal och lingonsylt (se recept sid 152).



TIPS!

Julköttbullar.
Pensla Färsbullstimbal, Findus 96008623 med matfett. Strö över finmalen kryddpeppar.

TIPS!

Färsbullstimbal, Findus 96008623.



Färsbullstimbal med potatismos kryddat med finmalda glöggkryddor, sås, slät lingonsylt, Grön bönstimbal och Blomkålstimbal.

KÖTTFÄRSSÅS

	1 port	10 port
	à 1,5 dl	
Mjök	1 dl	1 lit
Mannagryn	0,5 tsk	5 tsk
Skinkpuré, Findus 96008186	25 g	250 g
Oxpuré, Findus 96008183	25 g	250 g
Tomatpuré 2 tsk	1 dl	
Buljongpulver		
Lökpulver, chilisås, finmald oregano		
Sockerkulör		
Salt, svartpeppar, finmald		

Koka upp mjök och buljongpulver. Tillsätt mannagryn och koka ca 4 min. Rör ner puréerna och resten av ingredienserna. Smaksätt.

Servera med pressad potatis, potatismos eller Ristimbal, Findus 96008641 och grönsakstimbal.

KÖTT- OCH POTATISMOSGRATÄNG

	1 port	10 port
	à 200 g	
Kötttimbal t ex. Oxtimbal, Findus 96008581	80 g	800 g
Potatismos, tillagat	120 g	1,2 kg
Omelett- och timbalbas, Findus 96008415	20 g	200 g
Vitlökspulver	0,5 tsk	5 tsk
Buljongpulver		
Salt, svartpeppar, finmald		
Pensling: sockerkulör		
finmalda kryddor		

Lägg de färdiga timbalerna i en smord form. Tina omelett- och timbalbas och rör ner i potatismoset. Smaksätt. Fördela moset ovanpå timbalerna. Täck med lock eller folie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 40 min.

Pensla före servering. Servera med sås och grönsakstimbal.



LAMMSTESKRYDDAD TIMBAL

	1 port	10 port
	à 120 g	
Kalvpuré, Findus 96008588	60 g	600 g
Omelett- och timbalbas, Findus 96008415	60 g	600 g
Thick & Easy™, Findus 96012898	0,5 msk	5 msk
Silad lammstekssky/lammfond	1 tsk	3 msk
Vitlökspulver, Mynta, finmald		
Salt, svartpeppar, finmald		
Pensling: sockerkulör		

Tina puré och omelett- och timbalbas tillsammans. Blanda med Thick & Easy™. Smaksätt och färgsätt. Häll i väl smorda bleck eller formar täckta med lock eller folie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 40 min.

Pensla före servering.

Skär i skivor och servera med sås, pressad potatis, grönsakstimbal och vinbärsgelé.

LASAGNE

Lasagneplattor

Omelett- och timbalbas, *Findus 96008415*
Grädde
Salt, svartpeppar, finmald

Köttfärssås

Skinkpuré, *Findus 96008186*
Omelett- och timbalbas, *Findus 96008415*
Lökpulver
Tomatpuré
Buljongpulver
Salt, svartpeppar, finmald

Ostsås

Matfett
Vetemjöl
Mjöl
Ostkräm eller mjukost
Salt, svartpeppar, finmald

Gelatinblad
Paprikapulver

Lasagneplattor

Tina omelett- och timbalbas. Blanda med grädde. Smaksätt. Häll hälften av smeten i ett smort bleck. Täck med torra gelatinblad.

Köttfärssås

Tina puré och omelett- och timbalbas tillsammans. Smaksätt. Häll hälften ovanpå gelatinbladen. Täck med torra gelatinblad. Häll på resten av "lasagneplattor". Täck med torra gelatinblad. Häll på resten av köttfärssåsen. Täck med lock eller folie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 40 min.

Ostsås

Fräs matfett och vetemjöl, späd med mjöl. Låt koka ca 5 min. Tillsätt osten. Smaksätt. Häll den varma ostsåsen över Lasagnen. Strö över paprikapulver.



1 port
à 300 g

100 g
3 msk

1 kg
4,5 dl

50 g
50 g

500 g
500 g

1 tsk
1 tsk
4 msk
20 g

3 msk
3 msk
6 dl
200 g

TIPS!
Ersätt
"Lasagneplattor"
med delad
Ristimbal, *Findus*
96008641.

LEVER

Kalvpuré, *Findus 96008588*
Leverpastej
Omelett- och timbalbas, *Findus 96008415*
Thick & Easy™, *Findus 96012898*
Lökpulver
Buljongpulver
Salt, svartpeppar, finmald
Pensling: sockerkulör

Tina puré och omelett- och timbalbas tillsammans. Tillsätt leverpastej och Thick & Easy™. Blanda. Smaksätt och färgsätt. Häll i väl smorda bleck eller formar täckta med lock eller folie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 40 min.

Pensla före servering. Servera i skivor tillsammans med sås, potatismos, grönsakstimbal och gelé/lingonsylt (se recept sid 152).



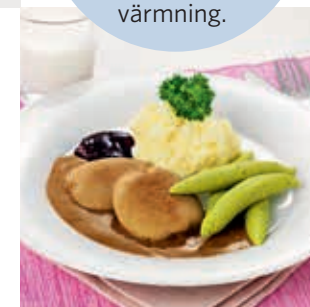
1 port
à 120 g

30 g
30 g
60 g
0,5 msk

300 g
300 g
600 g
5 msk

TIPS!

Pannbiff
servera Oxtimbal,
Findus 96008581
Krydda gärna lite
extra före upp-
värmning.



PORTERSTEK

	1 port	10 port
	à 120 g	
Oxpuré, <i>Findus 96008183</i>	60 g	600 g
Omelett- och timbalbas, <i>Findus 96008415</i>	60 g	600 g
Thick & Easy™, <i>Findus 96012898</i>	0,5 msk	5 msk
Marinad, silad eller porter och svart vinbärssaft	2 tsk	1 dl
Buljongpulver		
Salt, svartpeppar, finmald och finmalda kryddor		
Pensling: sockerkulör finmalda kryddor		

Tina puré och omelett- och timbalbas tillsammans. Blanda med Thick & Easy™. Smaksätt och färgsätt. Häll i väl smorda bleck eller formar täckta med lock eller folie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 40 min.

Pensla före servering. Skär i skivor och servera med sås, potatismos, grönsakstimbal och gelé.



PYTT I PANNA

	1 port	10 port
	à 175 g	
Kötttimbal t ex.		
Timbalgrytbitar av oxkött, <i>Findus 96008622</i>	50 g	500 g
Korvtimbal, <i>Findus 96008470</i>	30 g	300 g
Potatismos, tillagat	1 dl	1 lit
Matfett, brynt	10 g	100 g
Lökpulver/lökfond	1 tsk	3 msk
Grillkrydda, finmald		
Salt, svartpeppar, finmald		

Lägg potatismos i väl smorda bleck eller formar. Tärna timbalerna. Lägg ovanpå potatismoset. Bryn matfett och finmalda kryddor tillsammans, häll över. Täck med lock eller folie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C, värm till 70°C.

Servera med gräddsås, HP-sås, slät löksås, rödbetsgelé (se recept sid 152) och slät äggröra.

TIPS!

Använd Timbalgrytbitar av oxkött, *Findus 96008622* och servera med potatismos, slät löksås, rödbetsgelé mm.

PÖLSA

	1 port	10 port
	à 1,5 dl	
Mjök	1 dl	1 lit
Buljongpulver		
Mannagryn	1 tsk	3 msk
Skinkpuré, <i>Findus 96008186</i>	50 g	500 g
Lökpulver	1 tsk	3 msk
Salt, svartpeppar, finmald	0,5 krm	1 tsk
Sirap	0,5 tsk	1,5 msk
Soja	0,5 krm	1 tsk
Salt		

Koka upp mjök och buljongpulver. Tillsätt mannagryn och låt koka ca 4 min. Rör ner purén. Smaksätt.

Servera med slät lingonsylt eller rödbetsgelé (se recept sid 152).

REVBENSSPJÄLL

	1 port	10 port
	à 120 g	
Skinkpuré, <i>Findus 96008186</i>	60 g	600 g
Omelett- och timbalbas, <i>Findus 96008415</i>	60 g	600 g
Thick & Easy™, <i>Findus 96012898</i>	0,5 msk	5 msk
Ingefära, mald	1 krm	2 tsk
Grillkrydda, finmald	1 krm	2 tsk
Buljongpulver		
Salt, svartpeppar, finmald		
Sockerkulör		
Till formen: matfett, grillkrydda		
Pensling: flytande honung/sirap blandas med sockerkulör		

Häll i väl smorda bleck eller formar täckta med lock eller folie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 40 min.

Pensla före servering. Skär i skivor och servera med sås, pressad potatis, grönsakstimbal och äppelmos.

TIPS!

Skinktimbal, stekt, *Findus 96008716* delas på längden. Penslas med revbensmarinad och tillagas.

RIMMAD BOG

	1 port	10 port
	à 120 g	
Skinkpuré, <i>Findus 96008186</i>	60 g	600 g
Omelett- och timbalbas, <i>Findus 96008415</i>	60 g	600 g
Thick & Easy™, <i>Findus 96012898</i>	0,5 msk	5 msk
Sirap	3 tsk	1,5 dl
Salt	1,5 krm	1 msk
Vitpeppar, finmald	3 krm	2 msk
Röd karamellfärg		

Tina puré och omelett- och timbalbas tillsammans. Blanda med Thick & Easy™. Smaksätt och färgsätt. Häll i väl smorda bleck eller formar täckta med lock eller folie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 40 min.

Servera med sås, slät rotmos och senap eller pepparrotssås, potatismos och grönsakstimbal.

RIMMAD OXBRINGA

	1 port	10 port
	à 120 g	
Oxpuré, <i>Findus 96008183</i>	60 g	600 g
Omelett- och timbalbas, <i>Findus 96008415</i>	60 g	600 g
Thick & Easy™, <i>Findus 96012898</i>	0,5 msk	5 msk
Salt	1,5 krm	1 msk
Sockerkulör 0,3 krm	3 krm	
Röd karamellfärg	0,2 krm	2 krm

Tina puré och omelett- och timbalbas tillsammans. Blanda med Thick & Easy™. Smaksätt och färgsätt.

Häll i väl smorda bleck eller formar täckta med lock eller folie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 40 min.

Servera med sås, rotmos och senap eller pepparrotssås, potatismos och grönsakstimbal.

SCHNITZEL

	1 port	10 port
	2 st à 65 g	
Skinkpuré, <i>Findus 96008186</i>	50 g	500 g
Potatismos, tillagat, tjockt	4 msk	6 dl
Ägg	0,5 st	5 st
Thick & Easy™, <i>Findus 96012898</i>	0,5 msk	5 msk
Lökpulver, Grillkrydda, finmalda		
Salt, svartpeppar, finmald		
Sockerkulör		
Till stekning; matfett		
Pensling; brynt smör		

Tina purén och blanda med övriga ingredienser. Smaksätt och färgsätt. Smält matfett och klicka ut smeten och stek på svag värme tills de fått fin färg. Pensla med brynt smör.

Servera med sås, potatismos, grönsakstimbal och citronklyfta.

SCHWEIZERSCHNITZEL

	1 port	10 port
	à 90 g	
Skinktimbal med röksmak, <i>Findus 96008568</i>	80 g	800 g
Ostkräm	10 g	100 g
Grillkrydda, finmald eller paprikapulver		

Bred ostkräm på timbalerna och på strö grillkrydda eller paprikapulver över.

Värm från djupfryst, med lock, till 70°C centrumtemperatur. Häll lite vatten/buljong i botten och pensla/spraya med olja eller matfett före uppvärmning. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 13-17 min.

Servera med sås, pressad potatis och grönsakstimbal.

SKINKANSBIFF

	1 port à 200 g	10 port
Oxpuré, Findus 96008183	70 g	700 g
Vetemjöl	1 tsk	3 msk
Ägg	1 st	6 st
Öl	2 msk	3 dl
Lökpulver	0,5 tsk	1,5 msk
Kryddpeppar, finmald	1 krm	2 tsk
Buljongpulver		
Salt, svartpeppar, finmald		
Potatis, kokt, pressad	80 g	800 g
Pensling: Sockerkulör		

Tina purén och blanda med övriga ingredienser. Smaksätt och färgsätt. Lägg hälften av den pressade potatisen i botten på väl smorda bleck eller formar. Häll på hälften av timbalsmeten. Täck med resterande potatis. Häll på resterande timbalsmet. Täck med lock eller folie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 40 min.

Pensla före servering. Servera med sås, grönsaks-
timbal och Inlagd gurktimbal, Findus 96008770.

TIPS!

Timbalgrytbitar
av oxkött, Findus
96008622 och potatis
varvas. Tillsätt sky
och öl. Tillaga.

SKINKA, RÖKT

	1 port à 120 g	10 port
Skinkpuré, Findus 96008186	60 g	600 g
Omelett- och timbalbas, Findus 96008415	60 g	600 g
Thick & Easy™, Findus 96012898	0,5 msk	5 msk
Hickory Liquid Smoke	1 krm	2 tsk
Buljongpulver		
Salt, svartpeppar, finmald		
Röd karamellfärg		

Tillagning se nedan.

Skär i skivor och servera med mimosasås (se recept
sid 108), tomat- och ättiksgurksgelé (se recept sid 152).

TIPS!

Skinktimbal
med röksmak,
Findus
96008568.

SKINKA, ÖRTBAKAD

	1 port à 120 g	10 port
Skinkpuré, Findus 96008186	60 g	600 g
Omelett- och timbalbas, Findus 96008415	60 g	600 g
Thick & Easy™, Findus 96012898	0,5 msk	5 msk
Senap, osötad	0,5 tsk	1,5 msk
Buljongpulver		
Salt, svartpeppar, finmald		
Röd karamellfärg		
Till formen: matfett		
basilikaolja		
dill, torkad och finmald		

Tina puré och Omelett- och timbalbas
tillsammans. Blanda med Thick & Easy™.
Smaksätt och färgsätt. Häll i väl smorda bleck eller
former täckta med lock eller folie. Förvärm ugnen.
Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 40 min.

Pensla med basilikaolja. Serveras varm eller kall. Skär i skivor.
Utmärkt som pålägg.

TIPS!

Skinktimbal, stekt,
Findus 96008716.
Pensla med matfett,
basilikaolja och
finmald dill.

SLOTTSTEK

	1 port à 120 g	10 port
Oxpuré, Findus 96008183	60 g	600 g
Omelett- och timbalbas, Findus 96008415	60 g	600 g
Thick & Easy™, Findus 96012898	0,5 msk	5 msk
Ansjo visspad, silat	2 tsk	1 dl
Lökpulver	0,5 tsk	1,5 msk
Kryddpeppar, finmald	0,5 krm	1 tsk
Buljongpulver		
Salt, svartpeppar, finmald		
Pensling: Sockerkulör		
finmalda kryddor		

Tillagning, se Stekt fläsk s. 74.

Pensla före servering. Skär i skivor och
servera med sås, pressad potatis,
grönsakstimbal och gelé.

TIPS!

Skinkstek.
Använd Skink-
timbal, stekt,
Findus
96008716.



STEKT FLÄSK

	1 port à 120 g	10 port
Skinkpuré, <i>Findus 96008186</i>	60 g	600 g
Omelett- och timbalbas, <i>Findus 96008415</i>	60 g	600 g
Thick & Easy™, <i>Findus 96012898</i>	0,5 msk	5 msk
Lökfond	0,5 krm	1 tsk
Matfett, flytande	1 tsk	3 msk
Sirap	1 krm	2 tsk
Hickory Liquid Smoke	0,5 krm	1 tsk
Salt		
Röd karamellfärg och sockerkulör		
Pensling: lökfond		

Tina puré och omelett- och timbalbas tillsammans. Blanda med Thick & Easy™. Smaksätt och färgsätt. Häll i väl smorda bleck eller formar täckta med lock eller folie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 40 min.

Pensla före servering.

Skär i skivor och servera med brunsås, smaksatt med lökfond, potatismos och grönsakstimbal.

TIPS!

Stekt fläsk timbal, *Findus 96008680*. Häll stekflott över timbalerna.



SOPPA

Variera receptet med olika kött-, fisk- och grönsakspuréer

	1 port à 2,5 dl	10 port
Puré, <i>Findus</i>	90 g	900 g
Sopp- och säsbas, berikad, <i>Findus 96008702</i>	180 g	1,8 kg
Ev finmalda kryddor		
Ev färgsättning		

Blanda ingredienserna. Värm upp under omrörning. Smaksätt och ev färgsätt.

Servera soppan med tärnade, fisk-, kött- och/eller grönsakstimbaler alternativt servera med smaksatt crème fraîche.



TACOTIMBAL

	1 port à 120 g	10 port
Oxpuré, <i>Findus 96008183</i>	60 g	600 g
Omelett- och timbalbas, <i>Findus 96008415</i>	60 g	600 g
Thick & Easy™, <i>Findus 96012898</i>	0,5 msk	5 msk
Tacomix, finmald	0,5 msk	5 msk
Buljongpulver		
Salt, svartpeppar, finmald		
Sockerkulör		

Tina puré och omelett- och timbalbas tillsammans. Blanda med Thick & Easy™. Smaksätt och färgsätt.

Häll i väl smorda bleck eller formar täckta med lock eller folie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 40 min.

Skär i strimlor. Servera med Brödtimbal, *Findus 96008767*, grönsakstimbal och slät tacosås.

Smörgåsbord - Smörgåstårter, Kycklingspett, Janssons frestelse, Crêpes, kall sommarsås, örtbodyad skinka, potatissallad, grönsakstimbal Tricolore, Färsbullstimbal, kokt lax, inlagd sill, sillgelé, äggkräm.



Övriga rätter

BONDOMELETT

	1 port à 250 g	10 port
Korvtimbal, Findus 96008470	50 g	500 g
Omelett- och timbalbas, Findus 96008415	140 g	1,4 kg
Potatismos	50 g	500 g
Mjök	2 msk	3 dl
Hickory Liquid Smoke	0,5 krm	1 tsk
Lökpulver/lökfond	1 krm	2 tsk
Salt, svartpeppar, finmald		

Strimla och lägg korvtimbalerna i väl smorda bleck eller formar. Tina Omelett- och timbalbas. Blanda med potatismos. Smaksätt. Häll blandningen över korvstrimlorna. Täck med lock eller folie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 40 min.

Servera med sås och grönsakstimbal.

CRÊPES

	1 port 4 st à 40 g	10 port
Omelett- och timbalbas, Findus 96008415	70 g	700 g
Grädde	0,5 dl	5 dl
Salt		
Fyllning		
Fisk- och räkpuré, MSC, Findus 96012413	35 g	350 g
Dill, torkad och finmald		
Salt, svartpeppar, finmald		
Ev Thick & Easy™, Findus 96012898		

Crêpes Tina Omelett- och timbalbas. Blanda med grädde. Smaksätt. Grädda försiktigt på en sida.

Fyllning Tina purén och blanda med övriga ingredienser. Smaksätt. Vid för tunn fyllning tillsätt Thick & Easy™. Fyll crêpsen och vik ihop. Värm försiktigt i mikrougn.

Servera med crème fraiche och grönsakstimbal.

TIPS!

Ersätt fyllningen med tinad skinkpuré som blandats med mjukost.

TIPS!

Pannkaksplätt, timbal, Findus 96008667. Serveras med slät fyllning.

FLÄSKPANNKAKA

	1 port	10 port
	4 st à 40 g	
Stekt fläsktimbal, <i>Findus 96008680</i>	50 g	500 g
Omelett- och timbalbas, <i>Findus 96008415</i>	70 g	700 g
Grädde	0,5 dl	5 dl
Salt, svartpeppar, finmald		

Tärna och lägg stekt fläsktimbalerna i väl smorda bleck eller formar. Tina omelett- och timbalbas. Blanda med grädde. Smaksätt. Häll blandningen över den tärnade stekta fläsktimbalerna. Täck med lock eller plastfolie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 40 min.

Servera med slät lingonsylt (se recept sid 152) och grönsakstimbal.

TIPS!
Pannkaks-plätt, timbal, *Findus 96008667*. Serveras med tärnad Stekt Fläsktimbal, *Findus 96008680*.

GRÖNSAKSOMELETT

	1 port	10 port
	à 120 g	
Grönsakspuré, <i>Findus</i>	90 g	900 g
Ägg	1 st	10 st
Berikning Majsvälling, <i>Findus 96013897</i>	2 msk	3 dl
Salt, svartpeppar, finmalen		

Tina purén och blanda med övriga ingredienser. Smaksätt. Häll i väl smorda bleck eller formar täckta med lock eller folie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 40 min.

Servera med stuvning eller sås.

TIPS!
Tärna grönsakstimbal t ex. Ärttimbal, *Findus 96008627* och Morotstimbal, *Findus 96008515*. Häll över omelettsmet.

KROPPKAKOR

	1 port	10 port
	2 st à 65 g	
Potatismos, slät	100 g	1 kg
Ägg	0,2 st	2 st
Vetemjöl	1,5 msk	2,5 dl
Salt		
Fyllning		
Skinkpuré, <i>Findus 96008186</i>	40 g	400 g
Hickory Liquid Smoke	1,5 krm	3 tsk
Lökpulver	1,5 krm	3 tsk
Kryddpeppar, malen	0,25 krm	2 krm

Tina purén. Smaksätt. Blanda potatismos med uppvispat ägg, mjöl och salt. Arbeta snabbt ihop degen. Forma till en rulle och skär i jämna bitar. (10 port = 20 bitar) Platta till och gör en fördjupning i degen. Fördela fyllningen och rulla ihop till släta bullar på mjölat bord. Lägg kroppkakorna i kokande saltat vatten. Låt koka tills de flyter upp och därefter i ca 5 min.

Servera med smält smör eller vit sås och slät lingonsylt (se recept sid 152).

TIPS!
Ersätt fyllningen med tärnad Stekt fläsktimbal, *Findus 96008680*. Krydda med lökpulver, kryddpeppar och Hickory Liquid Smoke. Blanda med brynt smör.

MAKARONILÅDA

	1 port	10 port
	à 250 g	
Ristimbal, <i>Findus 96008641</i>	2 st	20 st
Skinktimbal med röksmak, <i>Findus 96008568</i>	1 st	10 st
Omelett- och timbalbas, <i>Findus 96008415</i>	140 g	1,4 kg
Ostcrème		
Muskot, finmald		
Salt, svartpeppar, finmald		

Tärna ristimbal och skinktimbal och lägg i väl smord bleck eller form. Tina omelett- och timbalbas och blanda med ostcrème och smaksätt. Häll över de tärnade timbalerna och täck sedan med lock eller folie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 40 min.

Servera med grönsakstimbal.

MAKARONER, STUVADE

	1 port à 250 g	10 port
Ristimbal, <i>Findus 96008641</i>	1,5 st	15 st
Bechamelssås	1,5 dl	1,5 lit
Muskot, finmald		

Tina och dela ristimbalen i mindre bitar.
Värm bechamelsåsen och häll över.
Smaksätt.

Servera med kött- eller fisktimbal och grönsakstimbal.

NUBBESALLAD

	1 port à 50 g	10 port
Pressad, kokt potatis	30 g	300 g
Gräddfil	2 tsk	1 dl
Majonnäs	2 tsk	1 dl
Matjessillspad	1 krm	2 tsk
Rökt kaviar	1,5 tsk	4 msk
Dill, torkad och finmald		
Ev Thick & Easy™, <i>Findus 96012898</i>		

Blanda samtliga ingredienser. Vid för tunn konsistens, tillsätt Thick & Easy™. Ställ kallt.

Servera på en bit Brödtimbal, *Findus 96008767*.

OMELETT

	1 port à 170 g	10 port
Omelett- och timbalbas, <i>Findus 96008415</i>	120 g	1,2 kg
Mjölk	0,5 dl	5 dl
Salt, svartpeppar, finmald		

Tina omelett- och timbalbas och blanda med mjölk. Smaksätt.
Grädda i väl smorda bleck eller formar täckta med lock eller folie.
Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 40 min.

Servera med stuvning eller sås.

OST- OCH LAXMUFFINS

	1 port à 120 g	10 port
Ägg	1 st	10 st
Vispgrädde	2 tsk	1 dl
Riven ost	20 g	200 g
Salt, svartpeppar, finmald		
Laxtimbal med röksmak, <i>Findus 96008750</i>	1 st	10 st

Blanda ägg, grädde och ost. Smaka av med salt och peppar. Placera engångs/bullformar på ett bleck och placera en laxtimbal à 40 g i varje form och häll på äggstanning eller placera ut laxtimbalerna på ett bleck och häll äggstanningen över.
Täck med lock eller folie. Förvärm ugnen.
Tillaga i 100% ånga, 100°C, ca 20 min.
Servera med kall örtsås.



Rom, dillkvist och salladsblad är endast garnityr.

PAJ MED OST

	4 port à 250 g	12 port
Brödtimbal, <i>Findus 96008767</i>	4 st	12 st
Fyllning		
Broccolipuré, <i>Findus 96012414</i>	150 g	450 g
Blomkålspuré, <i>Findus 96008414</i>	150 g	450 g
Omelett- och timbalbas, <i>Findus 96008415</i>	300 g	900 g
Ostcrème	100 g	300 g
Paprikapulver		
Salt, svartpeppar, finmald		

Täck pajformen med delade brödtimbaler. Tina puréerna och omelett- och timbalbas tillsammans. Blanda i ostcrèmen. Smaksätt med salt och peppar. Häll blandningen ovanpå brödtimbalerna och strö över paprikapulver. Täck med folie eller lock. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 30 min.

4 port är lagom i en rund pajform.
12 port är lagom i ett GN 1/1 65 mm.

Servera med gräddfilssås.



PAJ MED SKINKA OCH OST

	4 port à 250 g	12 port
Brödtimbal, <i>Findus 96008767</i>	4 st	12 st

Fyllning

Stekt fläsktimbal, <i>Findus 96008680</i> eller		
Skinktimbal med röksmak, <i>Findus 96008568</i>	300 g	900 g
Omelett- och timbalbas, <i>Findus 96008415</i>	300 g	900 g
Fetaost, riven	100 g	300 g
Ostcrème	150 g	450 g
Paprikapulver		
Salt, svartpeppar, finmald		

Täck pajformen med delade brödtimbaler. Lägg de tärnade timbalerna ovanpå. Tina Omelett- och timbalbas. Blanda i osten. Smaksätt. Häll blandningen över pajbotten. Täck med folie eller lock. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 30 min.

4 port är lagom i en rund pajform.
12 port är lagom i ett GN 1/1 65 mm.

Servera med gräddfilssås, Grön böntimbal, *Findus 96008708* och Tomattimbal, *Findus 96008771*.

PANNKAKSPLÄTT "BLINIER" MED RÄKTOPPING

	1 port à 1 st	10 port
Räktopping		
Fisk- och räkpuré, MSC, <i>Findus 96012413</i>	20 g	200 g
Crème fraiche	12,5 ml	1,25 dl
Citronsaft	1 krm	1 msk
Hummerfond	1 krm	1 msk
Dill, torkad och finmald	1,5 tsk	2 msk
Thick & Easy™, <i>Findus 96012898</i>	1,5 tsk	2 msk
Salt, svartpeppar, finmald		
Berikning Majsvälling, <i>Findus 96013897</i>	10 g	100 g
Pannkaksplätt, timbal, <i>Findus 96008667</i>	1 st	10 st

Hetta upp Fisk- och räkpurén, låt svalna. Blanda purén med crème fraiche, citronsaft och hummerfond. Tillsätt finmald dill och Berikning majsvälling. Tillsätt Thick & Easy™ till lagom konsistens. Smaka av med salt och peppar.

Värm Pannkaksplättarna från djupfryst. Täck med folie eller lock. Häll lite vatten i botten och pensla/spraya med olja eller matfett före uppvärmning. Täck med folie eller lock. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 125°C ca 25 min.

Servera med räktopping. Garnera med räkor, citron och dillkvist.



PASTEJ MED GRÖNSAKER OCH ÖRTSÅS

	1 port	10 port
	à 140 g	
Palsternackspuré, <i>Findus 96012419</i>	60 g	600 g
Omelett- och timbalbas, <i>Findus 96008415</i>	60 g	600 g
Thick & Easy™, <i>Findus 96012898</i>	1 tsk	3 msk
Salt, svartpeppar, finmald		
Morotstimbal, <i>Findus 96008515</i>	12 g	120 g
Ärttimbal, <i>Findus 96008627</i>	12 g	120 g

Tina puré och Omelett- och timbalbas tillsammans. Blanda med Thick & Easy™. Smaksätt. Varva timbaler och pastejsmet i smord form. Täck med lock eller folie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C, ca 1 timme.

10 portioner är lagom i en 2 liters form.

Servera med örtsås.



PIZZA

	1 port	10 port
	à 3 st	
Botten		
Pannkaksplätt, timbal, <i>Findus 96008667</i>	120 g	1,2 kg
Fyllning		
Stekt fläsktimbal, <i>Findus 96008680</i>	50 g	500 g
Tomatsås	50 g	500 g
Parmesanost, finriven eller mjukost	7 g	70 g
Pizzakrydda, stött		

Strimla Stekt fläsktimbal.

Blanda tomatsås och ost. Häll över timbalen. Fördela fläskstrimlorna och strö över kryddor. Hetta upp pizzan under lock.

Dekorera ev. med finriven parmesan eller ostcrème.

RÄKTÅRTA

Brödtimbal, Findus 96008767
Fisk- och räkpuré, MSC, Findus 96012413
Gelatinblad
Gräddfil
Tomatpuré
Matlagningssenap
Dill, torkad och finmald
Salt

1 port
à 150 g

1 st 10 st
50 g 500 g
1,6 g 16 g
0,5 dl 5 dl
2 krm 4 tsk
2 krm 4 tsk

Tomattimbal, Findus 96008771
Ärttimbal, Findus 96008627
Laxtimbal med röksmak, Findus 96008750

TIPS!

Vid Gelé-konsistens ute-slut botten.

Blötlägg gelatinet.
Riv brödtimbalerna och platta ut som botten i en form.

Värm purén och smält gelatinet i purén. Blanda puré och gräddfil
Smaksätt med tomatpuré, matlagningssenap, finmald dill och salt.
Håll blandningen ovanpå brödtimbalsbotten. Låt stelna i kyl.

Lägg upp på fat och dekorera med skivad Tomattimbal, Ärttimbal
och Laxtimbal med röksmak.

Servera med gräddfilssås.

6 portioner är lagom i en rund form, 24 cm Ø (med löstagbar kant).

RÖDBETSSALLAD

Inlagd gurktimbal, Findus 96008770
Äppelmos
Rödbetsspad
Majonnäs
Crème fraiche
Senap
ev. Thick & Easy™, Findus 96012898

1 port **10 port**

2 st 20 st
1 msk 1,5 dl
1 msk 1,5 dl
2 msk 3 dl
2 msk 3 dl
1 krm 1 tsk

Tina och dela inlagd gurktimbal i små bitar.
Blanda äppelmos med rödbetsspad, majonnäs, crème fraiche
och senap. Förtjocka ev med Thick & Easy™.



Räktårta med Tomattimbal, Ärttimbal
och Laxtimbal med röksmak.

SMÖRGÅSAR TIPS



Smörgåsarna innehåller

Brödtimbal, Findus 96008767
Inlagd gurktimbal, Findus 96008770
Laxtimbal med röksmak, Findus 96008750
Tomattimbal, Findus 96008771
Exotisk puré, Findus 96008535
Skinktimbal med röksmak, Findus 96008568
Aprikospuré, Findus 96012399

SMÖRGÅSAR TIPS

BRÖDTIMBAL MED OLIKA PÅLÄGG

Smörgåsarna innehåller

Brödtimbal, Findus 96008767
Färsbullstimbal, Findus 96008623
Inlagd gurktimbal, Findus 96008770
Laxtimbal med röksmak, Findus 96008750
Skinktimbal med röksmak, Findus 96008568
Skinktimbal, stekt, Findus 96008716
Tomattimbal, Findus 96008771
Torsktimbal, MSC, Findus 96008489



Andra tips på pålägg: leverpastej med torkad dill, böcklingpastej med Inlagd gurktimbal, messmör,

färsbullstimbal med slät rödbetssallad, crème bonjour, grädde och lemon curd, slät ägggröra med kaviar.

SMÖRGÅSTÅRTA

	1 port à 150 g	10 port
Brödtimbal, Findus 96008767	1 st	10 st
Gelatinblad	3,2 g	32 g
Torskpuré, MSC, Findus 96012420	50 g	500 g
Gräddfil	5 msk	7,5 dl
Kaviar	1 tsk	3 msk
Salt, svartpeppar, finmald, lökpulver		
Dill, torkad och finmald		
Morotstimbal, Findus 96008515		
Broccolitimbal, Findus 96008603		
Tomattimbal, Findus 96008771		

Blötlägg gelatinet.

Riv brödtimbalerna fint och platta ut som botten i en form.

Värm purén och smält gelatinet i purén. Blanda med gräddfil och kaviar. Smaksätt. Häll ovanpå brödtimbalsbotten. Låt stelna i kyl. Lägg upp på fat och garnera med skivad Morotstimbal, Broccolitimbal och Tomattimbal.

Servera med gräddfilssås.

10 portioner är lagom i en avlång form.

TIPS!

Passar även som vickningsrätt.

TIPS!

Smaksätt gärna med matjessillspad i stället för kaviar.



VARM SMÖRGÅSTÅRTA

	1 port à 150 g	10 port
Brödtimbal, Findus 96008767	1 st	10 st
Matfett	4 g	40 g
Torskpuré, Findus 96012420	60 g	600 g
Äggröra	0,5 st	4 st
Majonnäs	1 tsk	3 msk
Kaviar	2 tsk	1 dl
Dill, torkad och finmald		
Salt, svartpeppar, finmald		
Tomattimbal, Findus 96008771	20 g	200 g
Ostcrème / Mjukost	3 tsk	1,5 dl

Tina purén. Blanda puré, ägg, majonnäs, kaviar och dill. Smaksätt.

Bred matfett och fyllning på brödtimbalerna. Lägg brödtimbalerna ovanpå varandra, täck smörgåstårten med resten av fyllningen.

Lägg på Tomattimbal och ostcrème. Täck smörgåstårten.

Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C 15-20 min.

Servera med grönsakstimbal och ostsås.

ÄGGRÖRA, SLÄT

	1 port	10 port
Ägg	1,5 st	15 st
Mjolk/Grädde	1,5 msk	2 dl
Salt, svartpeppar, finmald		
Smör	10 g	100 g

Vispa ihop ägg, mjolk/grädde, salt och peppar. Smält smöret. Häll i äggvispet och värm försiktigt under omrörning. Äggröran ska vara krämig när den är färdig.



Grönsaksrätter

GRUNDRECEPT GRÖNSAKSTIMBAL med omelett- och timbalbas

Variera receptet med olika grönsakspuréer	1 port à 80 g	10 port
Grönsakspuré, <i>Findus</i>	40 g	400 g
Omelett- och timbalbas, <i>Findus 96008415</i>	40 g	400 g
Salt, svartpeppar, finmald		
Finmalda kryddor		
Ev. Thick & Easy™, <i>Findus 96012898</i>		
- skivad	0,5 msk	5 msk
- spritsad	1 msk	1,5 dl

Tina puré och omelett- och timbalbas tillsammans. Blanda och smaksätt. För att skiva eller spritsa, tillsätt Thick & Easy™. Häll i väl smorda bleck eller formar täckta med lock eller folie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C, ca 40 min.

Findus grönsakspuréer:

96008414	Blomkålspuré	96012411	Morotspuré
96012414	Broccolipuré	96012409	Morotspuré, ekologisk
96008499	Bönpuré	96012419	Palsternackspuré
96008363	Grön sparrisuré	96012431	Selleripuré
96012429	Jordärtskockspuré	96008227	Ärtpuré
96008274	Majspuré		



GRUNDRECEPT GRÖNSAKSTIMBAL

Variera receptet med olika grönsakspuréer	1 port à 80 g	10 port
Grönsakspuré, <i>Findus</i>	40g	400g
Ägg	2/3 st	4 st
Mjök	1 msk	1,7 dl
Buljongpulver		
Salt, svartpeppar, finmald		
Finmalda kryddor		
Ev. Thick & Easy™, <i>Findus 96012898</i>		
- skivad	0,5 msk	5 msk
- spritsad	1 msk	1,5 dl

Tina purén och blanda med övriga ingredienser. Smaksätt. För att skiva eller spritsa, tillsätt Thick & Easy™. Häll i väl smorda bleck eller formar täckta med lock eller folie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C, ca 40 min.

TIPS!

Grönsak som tillhör 80 g/port. Helsingering 120 g/port.

FÄRDIGA GRÖNSAKSTIMBALER

Variera med olika timbaler	1 port à 80 g	10 port
Blandad grönsakstimbal, <i>Findus 96008538</i>	2 st	20 st
Blomkålstimbal, <i>Findus 96008668</i>	2 st	20 st
Broccolitimbal, <i>Findus 96008603</i>	2 st	20 st
Grön böntimbal, <i>Findus 96008708</i>	5 st	50 st
Inlagd gurktimbal, <i>Findus 96008770</i>	11 st	110 st
Majstimbal, <i>Findus 96008701</i>	11 st	110 st
Morotstimbal, <i>Findus 96008515</i>	4 st	40 st
Tomattimbal, <i>Findus 96008771</i>	11 st	110 st
Ärttimbal, <i>Findus 96008627</i>	11 st	110 st

Värm från djupfryst, med folie eller lock, till 70°C centrumtemperatur. Häll lite vatten/buljong i botten och pensla/spraya med olja eller matfett före uppvärmning.

Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C, ca 13-17 min.

Tips på portionering och servering.

Grönsakstimbaler skäres i

- skivor som grönsakstillbehör
- trekanter, som grönsakstillbehör
- strimlor, som grönsakstillbehör

Efter tillagning men före portionering:

För att ytterligare öka aptitligheten och variationen finns det möjlighet att göra det "lilla extra", som både ökar smakupplevelsen och synintrycket. Färdiga timbaler har mer sammanhållen konsistens och passar därför bättre till följande förslag::

Stuvning Häll sås över tärningarna.
Grönsaksspett Trä upp på grillspett/pinnar.
Omelett med bitar Häll omelettsmet över tärningar och tillaga.
Soppa Servera i den släta soppan.

TIPS!

Tärna grönsakstimbaler till grönsaksstuvning eller soppa.



BROCCOLI- OCH PALSTERNACKSTERRIN

	1 port à 120 g	10 port
Broccolipuré, Findus 96012414	30 g	300 g
Crème fraîche	1,5 msk	2,5 dl
Ägg	0,3 st	3 st
Dragon, finmald		
Salt, svartpeppar, finmald		
Thick & Easy™, Findus 96012898	0,5 msk	5 msk
Palsternackspuré, Findus 96012419	30 g	300 g
Crème fraîche	1 msk	1,5 dl
Ägg	0,3 st	3 st
Ostcrème	2 tsk	1 dl
Salt, svartpeppar, finmald		
Thick & Easy™, Findus 96012898	0,5 msk	5 msk

Tina puréerna var för sig. Blanda med respektive ingredienser. Varva de olika sorterna i väl smorda bleck eller formar, avskilj med gelatinblad. Täck med lock eller folie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C, ca 40 min.

Servera med dragonsås (se recept sid 106).

BROCCOLIMEDALJONG MED ÄDELOST

Broccolipuré, <i>Findus 96012414</i>	60 g	600 g
Omelett- och timbalbas, <i>Findus 96008415</i>	60 g	600 g
Ädelost på tub	7 g	70 g
Buljongpulver		
Salt, svartpeppar, finmald		
Thick & Easy™, <i>Findus 96012898</i>	0,5 msk	5 msk
Morotstimbal, <i>Findus 96008515 (bitar)</i>	10 g	100 g

Tina puré och omelett- och timbalbas tillsammans. Blanda i ädelost. Smaksätt och tillsätt Thick & Easy™. Häll i smorda bleck eller formar. Stick i bitar av morotstimbal. Täck med lock eller folie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C, ca 40 min.

Servera med morotssås (se recept sid 109).



GRÖN TIMBALPYTT

Sparristimbal

Grön sparrispuré, <i>Findus 96008363</i>	40 g	400 g
Omelett- och timbalbas, <i>Findus 96008415</i>	40 g	400 g
Berikning Majsvälling, <i>Findus 96013897</i>	1 cl	1 dl
Salt, svartpeppar, finmald		
Finmalda örterkryddor		
ev. Thick & Easy™, <i>Findus 96012898</i>		
- skivad	0,5 msk	5 msk
- spritsad	1 msk	10 msk

Tina puré och omelett- och timbalbas tillsammans. Vispa i Berikning Majsvälling. Smaksätt. Häll i smorda bleck eller formar. Täck med lock eller folie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C, ca 40 min.

(För att spritsa eller skiva tillsätt Thick & Easy™).



Grön timbalpytt med citronettesås.

Omelettstrimlor

Omelett- och timbalbas, <i>Findus 96008415</i>	90 g	900 g
Mjölk	0,3 dl	3 dl
Persilja, torkad och finmald		
Salt, svartpeppar, finmald		
Till pensling: Teriyakisås eller sojasås		

Tina omelett- och timbalbas och blanda med mjölk. Smaksätt. Klä ett bleck med plastfolie och bred ut smeten i ett tunt lager på botten. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C, ca 20 min. Pensla med soja- eller teriyakisås. Skär i långa strimlor när omeletten svalnat något.

Pepparrotsmos

Potatis, skalad	90 g	900 g
Sopp- och såsbas, berikad, <i>Findus 96008702</i>	25 g	250 g
Pepparrotsvisp	10 g	100 g
Salt, svartpeppar, finmald		

Koka potatisen och mosa den väl så att den blir helt slät. Värm sopp- och såsbas och blanda med den mosade potatisen och pepparrotsvispen. Smaksätt.

Servera med citronettesås (se recept sid 105).

GRÖNSAKSPURÉ, varm

Variera receptet med olika grönsakspuréer

Grönsakspuré, *Findus*

Matfett

Buljongpulver

Salt, svartpeppar, finmald

Värm purén. Tillsätt matfett. Smaksätt.

GRÖNSAKSSTUVNING

Ärttimbal, *Findus 96008627*

Morotstimbal, *Findus 96008515*

Stuvning

Matfett 1 msk 1,5 dl

Vetemjöl 0,5 msk 5 msk

Mjöl 0,5 dl 5 dl

Grädde 0,5 dl 5 dl

Berikning Majsvälling, *Findus 96013897* 2 msk 3 dl

Salt, svartpeppar, finmald

Smält matfettet. Rör i mjölet. Späd med mjölk och grädde.

Koka ca 5 min. Vispa i Berikning Majsvälling. Hetta upp. Smaksätt.

Tillaga timbalerna i 100% ånga, 10-12 minuter. Dela i mindre bitar och blanda ner i stuvningen.

Servera med Korvtimbal, *Findus 96008470*.



MAJSLÅDA

Majspuré, *Findus 96008274*

Kvarg

Ägg

Ärttimbal, *Findus 96008627*

Ost, riven gärna smakrik

Berikning Majsvälling, *Findus 96013897*

Salt, svartpeppar, finmald

Marinerade tomattimbaler

Tomattimbal, *Findus 96008771*

Olivolja

Lökpulver

Vitlökpulver

Paprikapulver

Rödvinsvinäger

Socker

Chilipulver

Salt

Majslåda

Tina purén och blanda med kvarg, Berikning Majsvälling och ägg. Smaksätt.

Lägg Ärttimbalen i väl smorda bleck eller formar. Häll på puréblandningen och täck med riven os. Grädda med lock. Tillaga i 100% ånga, 100°C, ca 1 timme.

Marinerade tomattimbaler

Blanda ihop ingredienserna till marinaden och lägg i tomattimbalerna. Marinera ca 1 timme.

Servera majslådan med Ärtiga såsen (se recept på sid 112) och de marinerade tomattimbalerna.

MATIG SALLAD

	1 port à 120 g	10 port
Morotstimbal, <i>Findus 96008515</i>	20 g	200 g
Broccolitimbal, <i>Findus 96008603</i>	20 g	200 g
Blomkålstimbal, <i>Findus 96008668</i>	20 g	200 g
Olja	1 msk	1,5 dl
Vinäger	1 tsk	0,5 dl
Salt, svartpeppar, finmald		

Tina och dela timbalerna i mindre bitar. Blanda ihop ingredienserna till vinägretten och håll över timbalerna. Låt gärna dra ca 30 min innan servering.

PALSTERNACKS- OCH POTATISPLÄTTAR

	1 port à 120 g	10 port
Palsternackspuré, <i>Findus 96012419</i>	100 g	1 kg
Ägg	0,5 st	5 st
Potatismospulver	1 msk	1,7 dl
Salt, svartpeppar, finmald		
Till stekning; smör		

Tina purén. Tillsätt ägg och potatismospulver. Smaksätt. Låt smeten stå en stund. Klicka ut och platta till på väl smorda bleck eller formar. Täck med lock eller folie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C, ca 30 minuter

PIZZASALLAD

	1 port à 120 g	10 port
Blomkålstimbal, <i>Findus 96008668</i>	60 g	600 g
Ananaspuré, <i>Findus 96008536</i>	1 msk	1,5 dl
Vinäger	1 tsk	0,5 dl
Salt, svartpeppar, finmald		

Tina och riv blomkålstimbalerna. Tina puré och blanda med vinäger och kryddor. Håll över de rivna timbalerna och blanda.

ROTFRUKTS- OCH POTATISKAKA

	1 port à 150 g	10 port
Jordärtskockspuré, <i>Findus 96012429</i> , tinad	60 g	600 g
Ägg	0,4 st	4 st
Grädde	2 msk	3 dl
Ostcrème	3 msk	4,5 dl
Buljongpulver		
Salt, svartpeppar, finmald		
Potatis, pressad	60 g	600 g
Dill, torkad och finmald	2 g	20 g

Blanda puré, ägg, grädde och ost. Smaksätt. Varva potatis, puréblandning och dill i väl smorda bleck eller formar. Täck med lock eller folie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C, ca 40 min.

ROTFRUKTSTERRIN

	1 port à 150 g	10 port
Palsternackspuré, <i>Findus 96012419</i>	60 g	600 g
Omelett- och timbalbas, <i>Findus 96008415</i>	70 g	700 g
Ostcrème	3 msk	4,5 dl
Thick & Easy™, <i>Findus 96012898</i>	0,5 msk	5 msk
Buljongpulver		
Salt, svartpeppar, finmald		
Potatis, pressad	60 g	600 g
Dill, torkad och finmald	2 g	20 g
Salt, svartpeppar, finmald		

Tina puré och omelett och timbalbas tillsammans. Blanda med ost och Thick & Easy™. Smaksätt. Varva potatis, puréblandning och dill i väl smorda bleck eller formar. Täck med lock eller folie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C, ca 40 min.

Låt svalna. Stjälp upp och skär i skivor. Kan också serveras varm.

8 portioner är lagom i en 2 lit form.

RÖDKÅLS-/ BRUNKÅLSTIMBAL

	1 port	10 port
	à 60 g	
Blomkålspuré, <i>Findus 96008414</i>	25 g	250 g
Omelett- och timbalbas, <i>Findus 96008415</i>	25 g	250 g
Rödkål-/brunkåls spad	1 msk	1,5 dl
Thick & Easy™, <i>Findus 96012898</i>	0,5 msk	5 msk
Socker/Sirap	0,5 tsk	1,5 msk
Vinbärssaft (till rödkål)	1 tsk	3 msk
Ättika, 12% (till brunkål)	0,5 tsk	1,5 msk
Salt, svartpeppar, finmald		
Röd karamellfärg till rödkålstimbal		
Sockerkulör till brunkålstimbal		

Tina puré och omelett -och timbalbas tillsammans. Blanda med övriga ingredienser. Smaksätt. Färgsätt rödkålstimbal med röd karamellfärg och brunkålstimbal med sockerkulör. Häll i väl smorda bleck eller formar täckta med lock eller folie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C, ca 40 min.

20 portioner är lagom i en 2 lit form.
42 portioner är lagom i ett GN 1/1.



TIMBALGRYTA MED KOKOSMJÖLK OCH GRÖN CURRY

	1 port	10 port
	à 400 g	
Kokosmjölk	1,5 dl	1,5 lit
Berikning Majsvälling, <i>Findus 96013897</i>	0,1 dl	1 dl
Grön currypasta	0,2 msk	2 msk
Ristimbal, <i>Findus 96008641</i>	2 st	20 st
Morotstimbal, <i>Findus 96008515</i>	2 st	20 st
Blandad grönsakstimbal, <i>Findus 96008538</i>	1 st	10 st
Grön böntimbal, <i>Findus 96008708</i>	2 st	20 st
Majstimbal, <i>Findus 96008701</i>	5 st	50 st

Värm timbalerna enligt anvisning på förpackningen. Hetta upp kokosmjölk, currypasta och Berikning Majsvälling. Strimla grönsakstimbalerna och lägg några i botten på en djup tallrik - häll över såsen och toppa med resten av timbalerna.

Servera med ristimbal.

TIPS!

Pressa ristimbaler genom potatispressen eller dela i bitar.



TRICOLORE GRÖNSAKSTIMBAL

	1 port	10 port
	à 120 g	
Grön sparrispuré, <i>Findus 96008363</i>	20 g	200 g
Omelett- och timbalbas, <i>Findus 96008415</i>	20 g	200 g
Thick & Easy™, <i>Findus 96012898</i>	0,5 msk	5 msk
Palsternackspuré, <i>Findus 96012419</i>	20 g	200 g
Omelett- och timbalbas, <i>Findus 96008415</i>	20 g	200 g
Thick & Easy™, <i>Findus 96012898</i>	0,5 msk	5 msk
Morotspuré, <i>Findus 96012411</i>	20 g	200 g
Omelett- och timbalbas, <i>Findus 96008415</i>	20 g	200 g
Thick & Easy™, <i>Findus 96012898</i>	0,5 msk	5 msk

Buljongpulver
Salt, svartpeppar, finmald
Gelatinblad

Tina puréerna var för sig, tillsammans med omelett- och timbalbas. Vispa ner Thick & Easy™ och smaksätt vardera med salt och peppar. Varva de olika sorterna i väl smorda formar, avskilj mellan varje lager med torra gelatinblad. Täck med lock eller folie. Häll i väl smorda bleck eller formar täckta med lock eller folie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C, ca 40 min.

Servera med dragonsås (se recept sid 106).



TIPS!

Gör två timbalsmetar t ex. ärtsmet och morotsmet. Varva i form/bleck.



Såser

GRUNDSÅS

	1 port à 1,5 dl	10 port
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	150 g	1,5 kg
Smaksättning		
Ev majsstärkelse		

Värm upp sopp- och såsbas. Tillsätt någon av följande smaksättningar: Citron, senap, riven ost/ostcrème, sockerkulör, pulversåser mm. Red eventuellt.

BÖNRÖRA

	1 port à 1 dl	10 port
Bönpuré, Findus 96008499	55 g	550 g
Crème fraîche	1,5 msk	2,5 dl
Dill, torkad och finmald	2 g	20 g
Salt, svartpeppar, finmald		

Blanda puré och crème fraîche. Hetta upp. Smaksätt.

CIDERSÅS À LA MULLSJÖ

	1 port à 100 g	10 port
Vitt vin	1,5 msk	2,25 dl
Äppelcider	1,5 msk	200 g
Vispgrädde	0,5 dl	5,5 dl
Kycklingfond	1,5 tsk	2,5 msk
Lökpulver	1 krm	1,5 tsk
Majsstärkelse		
Salt, svartpeppar, finmald		

Koka upp vin och tillsätt äppelcider. Tillsätt grädde, kycklingfond och lökpulver. Låt sjuda ca 15 minuter och red av till önskad konsistens och smaka av med salt och peppar.

CITRONETTESÅS

	1 port	10 port
	à 125 g	
Sirap	20 g	200 g
Crème fraiche	0,4 dl	4 dl
Vispgrädde	0,4 dl	4 d
Citronsaft (pressad citron)	0,2 dl	2 dl
Berikning Majsvälling, <i>Findus 96013897</i>	0,1 dl	1 dl
Salt, svartpeppar, finmald		

Koka upp grädden, tag bort kastrullen från värmen. Vispa i övriga ingredienser. Smaka av med salt och peppar.

DRAGONSÅS

	1 port	10 port
	à 1,5 dl	
Matfett	1,5 tsk	4,5 msk
Lökpulver	1,5 krm	1 msk
Crème fraiche	0,75 dl	7,5 dl
Vatten	3 msk	4,5 dl
Vitt vin	3 msk	4,5 dl
Kycklingfond		
Dragon, torkad och finmald	1,5 krm	3 tsk
Salt		
Ev majsstärkelse		

Fräs lökpulver i matfett. Späd med crème fraiche, vatten och vin. Koka ihop. Red ev av med majsstärkelse. Smaksätt.

TIPS!
Tillsätt 1
droppe tabasco/
port. Det förhöjer
smaken.

GRÖNSAKSHOLLANDAISE

	1 port	10 port
	à 1,5 dl	
Hollandaise	75 g	750 g
Morotspuré, <i>Findus 96012411</i>	75 g	750 g
Salt, svartpeppar, finmald		

Blanda samtliga ingredienser. Hetta upp under omrörning. Smaksätt.

GRÖNSAKSSÅS

	1 port	10 port
	à 1,5 dl	
Sopp- och såsbas, berikad, <i>Findus 96008702</i>	85 g	850 g
Grönsakspuré, <i>Findus</i>	65 g	650 g
Ev majsstärkelse		

Värm Sopp- och såsbas och grönsakspuré. Red eventuellt.

GRÖN SPARRISSÅS

	1 port	10 port
	à 1,5 dl	
Grön sparrispuré, <i>Findus 96008363</i>	60 g	600 g
Crème fraiche	3 msk	4,5 dl
Vatten	4 msk	6 dl
Buljongpulver		
Majsstärkelse		
Matfett	1 tsk	3 msk
Salt, svartpeppar, finmald		

Blanda puré, crème fraiche, vatten och buljongpulver. Koka upp. Red med majsstärkelse och låt sjuda ca 5 min. Rör ner matfett. Smaksätt.

KALL SOMMARSÅS

	1 port	10 port
	à 1,5 dl	
Exotisk fruktpuré, <i>Findus 96008535 (tinad)</i>	45 g	450 g
Vispgrädde	0,75 dl	7,5 dl
Majonnäs	2 tsk	1 dl
Senap	1,5 tsk	4,5 msk
Vinäger	1 tsk	3 msk
Socker	1 tsk	3 msk
Tomatpuré	1,5 tsk	4,5 msk
Dill, torkad och finmald		
Ev Thick & Easy™, <i>Findus 96012898</i>		

Vispa grädden. Tillsätt övriga ingredienser. Smaka av. Vid för tunn sås, tillsätt Thick & Easy™.

KEBABSÅS À LA MULLSJÖ

	1 port	10 port
	à 125 g	
Matlagningsyoghurt	1 dl	1 lit
Majonnäs	4 tsk	2 dl
Chilisås	5 g	50 g
Kebabkrydda		
Socker		
Salt, svartpeppar, finmald		

Blanda matlagningsyoghurt med majonnäs och chilisås. Smaksätt med kebabkrydda, lite socker och salt efter tycke och smak.

LAXSÅS

	1 port	10 port
	à 1,5 dl	
Lax- och fiskpuré, <i>Findus 96012311</i>	75 g	750 g
Crème fraîche	0,75 dl	7,5 dl
Hummerfond	1,5 tsk	4,5 msk

Vitlökspulver
Salt, svartpeppar, finmald
Dill, torkad och finmald

Tina purén på svag värme. Tillsätt crème fraîche och hummerfond.
Låt sjuda. Smaksätt.

MAJS- OCH ÄDELOSTDIPP

	1 port	10 port
	à 1 dl	
Majspuré, <i>Findus 96008274</i>	50 g	500 g
Färskost naturell	40 g	400 g
Sambal Oelek	1 krm	2 tsk
Berikning Majsvälling, <i>Findus 96013897</i>	5 g	50 g
Salt		

Tina purén och blanda med övriga ingredienser. Smaksätt.

MIMOSASÅS

	1 port	10 port
	à 1,5 dl	
Exotisk fruktpuré, <i>Findus 96008535</i>	45 g	450 g
Selleripuré, <i>Findus 96012431</i>	20 g	200 g
Gräddfil	4,5 msk	7 dl
Majonnäs	4,5 tsk	2,5 dl
Salt, svartpeppar, finmald		

Tina puréerna, och blanda med övriga ingredienser. Smaksätt.

MOROTSDIPP

	1 port	10 port
	à 1 dl	
Morotspuré, <i>Findus 96012411</i>	50 g	500 g
Majonnäs	50 g	500 g
Berikning Majsvälling, <i>Findus 96013897</i>	5 g	50 g
Citronsaft	5 g	50 g
Ingefära, malen	0,13 tsk	1,25 tsk
Spiskummin, malen	0,13 tsk	1,25 tsk
Thick & Easy™, <i>Findus 96012898</i>		
Salt, svartpeppar, finmald		

Värm upp Morotspuré och låt svalna. Blanda i övriga ingredienser
och red ev. av med Thick & Easy™ för önskad konsistens.

MOROTSSÅS

	1 port	10 port
	à 1,5 dl	
Morotspuré, <i>Findus 96012411</i>	90 g	900 g
Matlagingsgrädde	2,5 msk	4 dl
Crème fraîche	2,5 msk	4 dl
Buljongpulver		
Salt, svartpeppar, finmald		
Dill, torkad och finmald		

Tina purén. Tillsätt grädde, crème fraîche och buljongpulver. Låt sjuda ett par minuter.
Smaksätt.



OSTSÅS

	1 port	10 port
	à 1,5 dl	
Sopp- och såsbas, berikad, <i>Findus 96008702</i>	120 g	1,2 kg
Ädelost	30 g	300 g

Värm Sopp- och såsbas och ädelosten.

PASTASÅS

	1 port	10 port
	à 1,5 dl	
Broccolipuré, <i>Findus 96012414</i>	80 g	800 g
Crème fraîche	0,5 dl	5 dl
Ostcrème	2 msk	3 dl
Lökpulver		
Salt, svartpeppar, finmald		

Blanda puré och crème fraîche. Koka upp. Tillsätt osten, som får smälta ner. Smaksätt.

PASTASÅS BOLOGNESE

Oxpuré, Findus 96008183
 Morotspuré, Findus 96012411
 Selleripuré, Findus 96012431
 Palsternackspuré, Findus 96012419
 Chilisås
 Tomatpuré
 Köttbuljong
 Berikning Majsvälling, Findus 96013897
 Lökpulver
 Hickory Liquid Smoke
 Oregano, torkad och finmald
 Vitlökspulver
 Salt, svartpeppar, finmald

Blanda samtliga ingredienser. Koka upp.
 Smaksätt.

PERSILJESÅS

Mjöl
 Grädd
 Crème fraiche
 Persilja, torkad och finmald
 Salt, svartpeppar, finmald
 Ev Berikning Majsvälling, Findus 96013897

Blanda ingredienserna. Koka upp. Smaksätt. Red ev. med berikning, vid önskemål om tjockare konsistens och vid behov av mer näring.

PEPPARROTSNOLLANDAISE

Hollandaisesås (färdig sås)
 Gräddfil
 Pepparrotvisp
 Salt, svartpeppar, finmald

Hollandaisesås blandas med gräddfil.
 Rör i pepparrotvisp.
 Smaksätt.

1 port	10 port
à 1,5 dl	
70 g	700 g
10 g	100 g
10 g	100 g
10 g	100 g
15 g	150 g
10 g	100 g
0,5 dl	5 dl
0,5 msk	5 msk

TIPS!

Vid tunn sås tillsatt Thick & Easy™, Findus 96012898

TIPS!

Ersätt Oxpuré med tärnad Oxtimbal, Findus 96008581.

ROSTAD LÖKDIPP

Rostad lök
 Vatten
 Blomkålspuré, Findus 96008414
 Majonnäs
 Berikning Majsvälling, Findus 96013897
 Thick & Easy™, Findus 96012898
 Salt, svartpeppar, finmald

Lägg rostad lök och vatten i en bunke och låt svälla ca 5-10 minuter. Pressa löken genom en sil med hjälp av en slickepott. Blanda med tinad puré, majonnäs och Berikning Majsvälling. Red ev. av med Thick & Easy™ för önskad konsistens. Smaka av med salt och peppar.

SMÖRSÅS

1 port	10 port
à 1,5 dl	
1 dl	1 lit
2 msk	3 dl
25 g	250 g

Koka upp buljong och mjöl. Red med majsstärkelse och låt sjuda ca 5 min. Rör ner matfett. Smaksätt.

ÄDELOSTDIPP

1 port	10 port
à 1 dl	
45 g	450 g
20 g	200 g
0,3 dl	3 dl
5 g	50 g

Värm upp Palsternackspurén och blanda i osten. Låt svalna. Blanda i majonnäs och ev. Thick & Easy™ för önskad konsistens. Smaksätt.



ÄRTIGA SÅSEN

	1 port à 1,5 dl	10 port
Ärtpuré, Findus 96008227	65 g	650 g
Buljong, färdig	0,5 dl	5 dl
Crème fraîche	2 msk	3 dl
Matfett	3 g	30 g
Salt		

Koka upp puré, buljong och crème fraîche. Blanka av med matfett. Smaksätt.

ÄRTSÅS MED PARMESAN

	1 port à 1,5 dl	10 port
Ärtpuré, Findus 96008227	65 g	650 g
Matfett (ej flytande)	4 g	40 g
Buljong, färdig	0,5 dl	5 dl
Parmesanost, fint riven	1,5 msk	2,5 dl

Blanda puré, matfett och vatten. Koka upp. Tillsätt osten och låt smälta under omrörning. Smaksätt.

Tillbehör

BERIKAT POTATISMOS med Berikning Majsvälling

Färdiglagat Pulvermos
Berikning Majsvälling, Findus 96013897
Matfett
Ev salt, svartpeppar, finmald

Vispa ner berikning och matfett i det varma potatismoset. Hetta upp. Smaka av.

1 port à 2 dl	10 port
2 dl	2 lit
4 msk	6 dl
2 tsk	1 dl

TIPS!

Pulvermos, ersätt vätskemängden med Sopp- och såsbas berikad, Findus 96008702.

GYLLENE MOS

	1 port à 240 g	10 port
Färdiglagat Pulvermos	1,5 dl	1,5 lit
Morotspuré, Findus 96012411 (tinad)	70 g	700 g
Philadelphiaost/ostcrème	20 g	200 g
Matfett	1 tsk	3 msk
Muskot, torkad och finmald	0,5 krm	1 tsk
Salt, svartpeppar, finmald och honung		

Blanda potatismos, puré, philadelphiaost/ostcrème, matfett och muskot. Smaka av. Hetta upp.

PALSTERNACKSMOS

	1 port à 230 g	10 port
Färdiglagat Pulvermos	1,5 dl	1,5 lit
Palsternackspuré, Findus 96012419 (tinad)	80 g	800 g
Matfett	1 tsk	3 msk
Salt, svartpeppar, finmald		
Mjölk		

Blanda potatismos, puré och matfett. Späd ev. med mjölk. Hetta upp. Smaksätt.

POTATISGRATÄNG

	1 port	10 port
	à 200 g	
Potatismos, fast	120 g	1,2 kg
Sopp- och såsbas, berikad, <i>Findus 96008702</i>	50 g	500 g
Crème fraîche	0,5 dl	5 dl
Salt, svartpeppar, finmald		

Lägg potatismos i botten på en smord form. Blanda Sopp- och såsbas och crème fraîche. Häll blandningen över. Täck med lock eller folie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C ca 40 min.

POTATISSALLAD

	1 port	10 port
	à 250 g	
Potatis, välkokt, pressad	150 g	1,5 kg
Sås		
Grädd	0,5 dl	5 dl
Majonnäs	0,5 dl	5 dl
Senap	2 tsk	1 dl

Curry
Dragon, torkad och finmald
Kapis- eller ättiksgurkspad
Lökpulver
Salt, svartpeppar, finmald

Blanda ingredienserna till såsen. Vänd ner potatisen. Smaka av. Serveras varm eller kall.

ROTFRUKTSMOS

	1 port	10 port
	à 230 g	
Färdiglagat Pulvermos	1 dl	1 lit
Morotspuré, <i>Findus 96012411 (tinad)</i>	70 g	700 g
Palsternackspuré, <i>Findus 96012419 (tinad)</i>	50 g	500 g
Selleripuré, <i>Findus 96012431 (tinad)</i>	10 g	100 g
Matfett	1 tsk	3 msk
Salt, svartpeppar, finmald		

Blanda potatismos och puréer. Tillsätt matfett. Hetta upp. Smaksätt.

RISTIMBAL

	1 port	10 port
	2 st à 40 g	
Ristimbal, <i>Findus 96008641</i>	80 g	800 g

Värm från djupfryst, med lock, till 70°C centrumtemperatur. Häll lite vatten/buljong i botten och pensla/spraya med olja eller matfett före uppvärmning. Förvärm ugnen. Tillaga i 100% ånga, 100°C, ca 18-22 min.

TIPS!
Pressa ristimbalen i en potatispress för att få ett risliknande utseende.

SOLSKENSMOS

	1 port	10 port
	à 230 g	
Färdiglagat Pulvermos	1,5 dl	1,5 lit
Morotspuré, <i>Findus 96012411 (tinad)</i>	80 g	800 g
Mjöl	1,5 msk	2,5 dl
Matfett	1 tsk	3 msk
Lökpulver		
Salt, svartpeppar, finmald		

Blanda potatismos och puré. Späd med mjöl. Tillsätt matfett. Hetta upp. Smaksätt.

STEKT POTATIS, KLYFTPOTATIS eller POTATISBULLAR

	1 port	10 port
	à 210 g	
Färdiglagat Pulvermos	2 dl	2 lit
Äggula	0,3 st	3 st
Brynt smör		
Grillkrydda, finmald		

Blanda potatismos och äggula. Smaka av. Bred ut eller spritsa (potatisbullar) i bleck eller formar. Häll över brynt smör och grillkrydda. Täck med lock eller folie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100 % ånga, 100°C, ca 5 - 10 min. Skär i bitar som stekt potatis eller klyftpotatis.



TIPS!
Att variera smak och utseende på potatismos ökar matglädjen

TORGHANDLARMOS

	1 port	10 port
	à 230 g	
Färdiglagat Pulvermos	1,5 dl	1,5 lit
Selleripuré, <i>Findus 96012431 (tinad)</i>	30 g	300 g
Palsternackspuré, <i>Findus 96012419 (tinad)</i>	50 g	500 g
Mjöl	1,5 msk	2,5 dl
Matfett	1 tsk	3 msk
Salt, svartpeppar, finmald		

Blanda potatismos och puréer. Späd med mjöl. Tillsätt matfett. Hetta upp. Smaksätt.



Gelékonsistens är lätt att svälja och ser tilltalande ut.

Gelékonsistens

Gelékonsistens är speciellt lämplig till personer med grava ät- och sväljsvårigheter (dysfagi).

För att kunna tillaga tillräckligt släta rätter används Findus Purée som är finpasserade, detta för att undvika småpartiklar som kan orsaka sväljproblem. Gelatin används för att få den välbehövliga hala konsistensen.

Den geléade maten, baserad på kött-, fisk- och grönsakpuréer, serveras kall med varm/kall tjock sås och varm potatismos.

De kalla komponenterna skall serveras skilda från de varma tillbehören, eftersom gelatin börjar smälta när det kommer i kontakt med varm mat.

Det är viktigt att anpassa dryckens konsistens. Tunna drycker kan förorsaka sväljproblem (se avsnitt Drycker sid 176).

Tänk på att servera maten upplagd vackert dekorerad på tallrik. Detta för att öka matglädjen och aptiten.

TIPS OCH RÅD

- Var mån om att färgsätta med sockerkulör (soja) eller röd karamellfärg, så att maträtten överensstämmer med normalkostens färg.
- Lite tabasco, balsamvinäger, chilipulver, cayennepeppar lyfter smaken.
- Buljongpulver kan ersättas med koncentrerad fond.
- Vid behov av lägre laktoshalt, ersätt mjölk och välling med låglaktosmjölk resp. låglaktosvälling.
- Sopp- och såsbas, berikad är låglaktos och gluten är ej tillsatt.
- Mjölk kan ersättas med havre eller sojabaserade mjölkdrycker.



TIPS OCH RÅD forts.

Vid tillagning av gelékonsistens

- Gelatinblad från olika fabrikanter kan ha olika vikt.
- Mängden gelatinblad kan inte bytas ut mot samma mängd gelatinpulver (läs på förpackningen).
- Såväl gelatinblad som pulver måste blötläggas (läs på förpackningen).
- Vid behov av vegetariskt, använd vegetariskt gelatin eller agar agar.
- Fisk, kött och fruktgelé går att frysas in.
- Tänk på att ej hälla varm sås över eller lägga varma ingredienser intill geléad (kall) mat.

GODA TILLBEHÖR:

Aioli	Lingonsylt, slät	Senap
Crème fraîche	Mango chutney, slät	Smaksatt crème fraîche
Dressingar	Matlagningsyoghurt	Sweet chilisås, slät
Gräddfil	Mintgelé	Vinbärsgelé
HP-sås	Portvinsgelé	Äppelmos
Ketchup	Rönnbärsgelé	Örtolja, slät

En bra **MATDAG** kan se ut så här

Förfrukost	En liten kopp tjock välling eller ett glas mjölk
Frukost	Tjock välling (öka pulverb mängd) Geléad smörgås, mjukt pålägg Juice, förtjockad Kaffe eller te, förtjockad
Mellanmål	Se avsnitt Mellanmål
Lunch/Middag	Fisk- eller köttgelé Tjock sås Potatismos Grönsakspuré/gelé Efterrätt Dryck, förtjockad
Mellanmål	Se avsnitt Mellanmål
Middag /Kvällsmat	Se Lunch/Middag ovan Efterrätten kan ersättas med geléad smörgås Dryck
Kvällsmål	Se avsnitt Mellanmål
På sängkanten	En liten kopp tjock välling eller liten smoothie

Genomsnittligt **näringsinnehåll** på en bra **MATDAG**

Energi	9980 kJ 2370 kcal
Fett	110 g
Kolhydrat	241 g
Protein	109 g



GRUNDRECEPT FISKGELÉ med Sopp- & såsbas, berikad

Variera receptet med olika fiskpuréer

Fiskpuré, <i>Findus</i>	50 g	500 g
Sopp- och såsbas, berikad, <i>Findus 96008702</i>	50 g	500 g
Gelatinblad	1 g	10 g
Buljongpulver		
Finmalda kryddor		

Blötlägg gelatinet enligt anvisning på paketet.
Värm Sopp- och såsbas.
Tillsätt puré och det blötlagda gelatinet under omrörning.
Smaksätt.
Låt stelna i kyl.

Serveras kall med tjock sås.

Findus fiskpuréer:

96012413	Fisk- och räkpuré, MSC
96012311	Lax- och fiskpuré
96012420	Torskpuré, MSC

TIPS!

Sopp- och såsbas är berikad med vitaminer och mineraler.

GRUNDRECEPT FISKGELÉ

Variera receptet med olika fiskpuréer

	1 port à 100 g	10 port
Fiskpuré, <i>Findus</i>	50 g	500 g
Mjök	0,5 dl	5 dl
Gelatinblad	1,6 g	16 g
Buljongpulver		
Salt, svartpeppar, finmald		
Finmalda kryddor		

Blötlägg gelatinet enligt anvisning på paketet.
Värm puré och mjök.
Tillsätt det blötlagda gelatinet under omrörning.
Smaksätt.
Låt stelna i kyl.

Serveras kall med tjock sås.



ANSJOVIS- OCH BASILIKATÅRTA

Ansjovisfyllning

Torskpuré, MSC, Findus 96012420	300 g
Crème fraiche	2 dl
Kesella	3 dl
Ansjovispad	2 dl
Lökpulver	2 tsk
Gelatinblad	24 g

Basilikafyllning

Crème fraiche	4 dl
Kesella	2 dl
Basilika, torkad och finmald	30 g
Salt, svartpeppar, finmald	
Gelatinblad	8 g

Ansjovisfyllning

Blötlägg gelatinet enligt anvisning på paketet. Värm Torskpuré och tillsätt det blötlagda gelatinet under omrörning. Blanda i övriga ingredienser. Smaksätt. Häll fyllningen i en form och ställ kallt ca 1 tim.

Basilikafyllning

Blötlägg och smält gelatinet enligt anvisning på paketet. Blanda ingredienserna och det smälta gelatinet. Smaksätt.

Häll ovanpå ansjovisfyllningen. Låt stelna i kyl.

Serveras kall med gräddfil och ev en bit geléad bröd (se recept sid 149).

12 port är lagom i en rund 2 lit form (med löstagbar kant)

TIPS!

Att dekorera maten ökar aptiten.

ANSJOVISMOUSSE

	1 port à 100 g	10 port
Torskpuré, MSC, Findus 96012420	50 g	500 g
Crème fraiche	4 tsk	2,5 dl
Gräddfil	4 tsk	2,5 dl
Ansjovispad	1 msk	1,5 dl
Dill, torkad och finmald		
Gelatinblad	2,3 g	23 g
Svartpeppar, finmald		
Ev salt		

Blötlägg gelatinet enligt anvisning på paketet. Värm Torskpuré och tillsätt det blötlagda gelatinet under omrörning. Blanda i övriga ingredienser. Smaksätt. Låt stelna i kyl.

Serveras kall på en bit geléad bröd. (se recept sid 149).

FISKMOUSSE

	1 port à 120 g	10 port
Lax- och fiskpuré, Findus 96012311	30 g	300 g
Torskpuré, MSC, Findus 96012420	30 g	300 g
Vispgädde	2 msk	3 dl
Crème fraiche	2 msk	3 dl
Gelatinblad	3,2 g	32 g
Curry	2 krm	4 tsk
Hummerfond	1 tsk	3 msk
Salt, svartpeppar, finmald		

Blötlägg gelatinet enligt anvisning på paketet. Värm puréerna och tillsätt det blötlagda gelatinet under omrörning. Låt svalna. Vispa grädden. Blanda samtliga ingredienser. Smaksätt. Låt stelna i kyl.

Serveras kall med gräddfilssås, potatismos och grön sparrisgelé.

TIPS!

Variera smaksättningen efter normalkostens recept.

FISK- OCH SKALDJURSGELÉ

	1 port à 100 g	10 port
Fisk- och räkpuré, MSC, Findus 96012413	50 g	500 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	50 g	500 g
Gelatinblad	1 g	10 g
Hummerfond	1 tsk	3 msk
Buljongpulver		

Tillagning se nedan.

Serveras kall med tjock dillsås (torkad finmald dill), potatismos och grönsaksgelé.

FISKGRATÄNG MED DILLSÅS

	1 port à 100 g	10 port
Torskpuré, MSC, Findus 96012420	50 g	500 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	50 g	500 g
Gelatinblad	1 g	10 g
Buljongpulver		

Blötlägg gelatinet enligt anvisning på paketet.
Värm Sopp- och såsbas.
Tillsätt puré och det blötlagda gelatinet under omrörning.
Smaksätt. Låt stelna i kyl.

Serveras kall med tjock, varm dillsås (torkad finmald dill) bredvid, spritsa gärna potatismos runt "fiskbiten".

KRÄFTSTRÖMMING

	1 port à 100 g	10 port
Torskpuré, MSC, Findus 96012420	50 g	500 g
Fiskbuljong (färdig)	3 msk	4,5 dl
Tomatpuré	1 msk	1,5 dl
Gelatinblad	1,6 g	16 g
Lökpulver	1 krm	2 tsk
Dill, torkad och finmald	0,5 tsk	1,5 msk
Buljongpulver		
Salt, svartpeppar, finmald		

Blötlägg gelatinet enligt anvisning på paketet. Värm puré och buljong. Tillsätt det blötlagda gelatinet under omrörning.
Smaksätt. Låt stelna i kyl.

Serveras kall med crème fraîche, potatismos och grönsaksgelé.



LAX, KOKT

	1 port à 100 g	10 port
Lax- och fiskpuré, Findus 96012311	50 g	500 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	50 g	500 g
Hummerfond	1 tsk	3 msk
Gelatinblad	1 g	10 g
Buljongpulver		

Tillagning se nedan.

Serveras kall i bitar med tjock sås, potatismos och grönsaksgelé.



LAX, RÖKT

	1 port à 100 g	10 port
Lax- och fiskpuré, Findus 96012311	50 g	500 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	50 g	500 g
Hummerfond	1 tsk	3 msk
Hickory Liquid Smoke	0,5 krm	1 tsk
Gelatinblad	1 g	10 g
Buljongpulver		

Blötlägg gelatinet enligt anvisning på paketet.

Värm Sopp- och såsbas. Tillsätt puré och det blötlagda gelatinet under omrörning. Smaksätt.

Låt stelna i kyl.

Serveras kall i bitar med tjock sås, potatismos och grönsaksgelé.

LAXMOUSSE

	1 port à 120 g	10 port
Lax- och fiskpuré, Findus 96012311	80 g	800 g
Crème fraiche	0,5 dl	5 dl
Worchestershiresås	0,5 tsk	1,5 msk
Gelatinblad	1,6 g	16 g
Salt, svartpeppar, finmald		

Tillagning se nedan.

Serveras kall med tjock sås, potatismos och grönsaksgelé.

LUTFISK

	1 port à 100 g	10 port
Torspuré, MSC, Findus 96012420	50 g	500 g
Lutfiskspad	0,5 dl	5 dl
Gelatinblad	1,6 g	16 g
Salt, svartpeppar, finmald		

Tillagning se nedan.

Serveras kall med tjock traditionellt smaksatt vit sås bredvid, potatismos och ärtgelé.

MATJESILL eller ANSJOVIS

	1 port à 100 g	10 port
Torspuré, MSC, Findus 96012420	50 g	500 g
Sillspad, silat	3 msk	4,5 dl
Gelatinblad	2,5 g	25 g
Ev röd karamellfärg		

Blötlägg gelatinet enligt anvisning på paketet.

Värm puré och vätska.

Tillsätt det blötlagda gelatinet under omrörning.

Smaksätt och eventuellt färgsätt. Låt stelna i kyl.

Serveras kall med slät ägggröra (se recept sid 91) eller potatismos och gräddfil.

SILLGELÉ

Torskpuré, MSC, Findus 96012420
Sillspad, silat
Gelatinblad

Blötlägg gelatinet enligt anvisning på paketet. Värm puré och sillspad. Tillsätt det blötlagda gelatinet under omrörning. Smaksätt. Låt stelna i kyl.

Serveras kall med slät äggröra (se recept sid 91).

1 port à 100 g	10 port
50 g	500 g
3 msk	4,5 dl
1,6 g	16 g



SILL, inlagd

Torskpuré, MSC, Findus 96012420
Vatten eller silat sillspad
Gelatinblad
Salt

Kryddlag

Tomatketchup
Vitvinsvinäger
Rapsolja
Vatten
Socker
VITLÖKSPULVER
Kryddpeppar, finmald

1 port à 100 g	10 port
50 g	500 g
3 msk	4,5 dl
2,5 g	25 g
4 krm	3 msk
0,5 tsk	5 tsk
2 tsk	1 dl
1 tsk	3 msk
2 tsk	1 dl
0,5 tsk	5 tsk

Blötlägg gelatinet enligt anvisning på paketet. Värm puré och vätska. Tillsätt det blötlagda gelatinet under omrörning. Smaksätt med salt, om ej sillspad används. Låt stelna i kyl.

Kryddlag

Blanda ingredienserna till lagen. Koka upp. Kyl. Sila lagen. Skär upp sillen och häll över den silade lagen. Låt stå och dra i kyl.



SILLSALLAD

Sillspad
Potatismos, färdiglagad, fast
Äppelmos
Rödbetsspad
Ättiksgurkspad
Lökpulver
Svartpeppar, finmald

1 port à 100 g	10 port
2 msk	3 dl
40 g	400 g
1 msk	1,5 dl
3 msk	4,5 dl
1 tsk	3 msk

Blanda samtliga ingredienser. "Bind" ev med Findus Berikning Majsvälling, Findus 96013897 eller Thick & Easy™, Findus 96012898. Låt stå och dra i kyl.

TORSK- OCH KAVIARGELÉ

Torskpuré, MSC, Findus 96012420
Crème fraîche
Kaviar
Gelatinblad
Dill, torkad och finmald
Buljongpulver
Salt, svartpeppar, finmald

1 port à 100 g	10 port
50 g	500 g
0,5 dl	5 dl
0,5 msk	5 msk
1,6 g	16 g
0,5 tsk	1,5 msk

Blötlägg gelatinet enligt anvisning på paketet. Värm puré och crème fraîche. Tillsätt det blötlagda gelatinet under omrörning. Smaksätt. Låt stelna i kyl.

Serveras kall med crème fraîche, potatismos och grönsaksgelé.



Frukostbuffé, 3 sorters sillgelé, tomatgelé, slät äggröra, geléad smörgås.



GRUNDRECEPT KÖTTGELÉ med Sopp- och såsbas, berikad

Variera receptet med olika köttpuréer

	1 port à 100 g	10 port
Köttpuré, Findus	50 g	500 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	50 g	500 g
Gelatinblad	1 g	10 g
Buljongpulver		
Kryddor, finmalda		
Ev sockerkulör, röd karamellfärg		

Blötlägg gelatinet enligt anvisning på paketet. Värm Sopp- och såsbas. Tillsätt puré och det blötlagda gelatinet under omrörning. Smaksätt och ev färgsätt. Låt stelna i kyl.

Serveras kall med tjock sås.

Findus köttpuréer:

96008588	Kalvpuré
96012401	Kycklingpuré
96008183	Oxpuré
96008186	Skinkpuré

TIPS!

Variera smaksättningen efter normalkostens recept.

GRUNDRECEPT KÖTTGELÉ

Variera receptet med olika köttpuréer

	1 port à 100 g	10 port
Köttpuré, Findus	50 g	500 g
Mjök	0,5 dl	5 dl
Gelatinblad	1,6 g	16 g
Buljongpulver		
Salt, svartpeppar, finmald		
Kryddor, finmalda		
Ev sockerkulör, röd karamellfärg		

Blötlägg gelatinet enligt anvisning på paketet. Värm puré och mjök. Tillsätt det blötlagda gelatinet under omrörning. Smaksätt och ev färgsätt. Låt stelna i kyl.

Serveras kall med tjock sås.

TIPS!

Geléad mat baserad på Findus puréer går utmärkt att frysa.



BACON

	1 port à 100 g	10 port
Skinkpuré, Findus 96008186	50 g	500 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	50 g	500 g
Gelatinblad	1 g	10 g
Hickory Liquid Smoke	1 krm	2 tsk
Buljongpulver		
Röd karamellfärg och sockerkulör		

Blötlägg gelatinet enligt anvisning på paketet. Värm Sopp- och såsbas. Tillsätt puré och det blötlagda gelatinet under omrörning. Smaksätt och färgsätt. Låt stelna i kyl.

Serveras kall i skivor med slät äggröra (se recept sid 91) och tomatgelé (se recept sid 153)

BIFF À LA LINDSTRÖM

	1 port à 100 g	10 port
Oxpuré, Findus 96008183	50 g	500 g
Mjolk, rödbets- och kaprispad	0,5 dl	5 dl
Gelatinblad	1,6 g	16 g
Lökpulver/lökfond	1 krm	2 tsk
Buljongpulver		
Salt, svartpeppar, finmald		
Kryddor, finmalda		

Blötlägg gelatinet enligt anvisning på paketet. Värm puré, mjolk, rödbets- och kaprispad. Tillsätt det blötlagda gelatinet under omrörning. Smaksätt. Låt stelna i kyl.

Serveras kall i bitar med med tjock, varm sås bredvid, potatismos och grönsaksgelé.

TIPS!

För variation smaksätt potatismoset med grönsakspuré.

BIFF STROGANOFF

	1 port à 100 g	10 port
Oxpuré, Findus 96008183	50 g	500 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	50 g	500 g
Gelatinblad	1 g	10 g
Tomatpuré	0,5 msk	5 msk
Lökpulver	0,5 msk	5 msk
Buljongpulver		

Blötlägg gelatinet enligt anvisning på paketet. Värm Sopp- och såsbas och puré. Tillsätt det blötlagda gelatinet under omrörning. Smaksätt. Låt stelna i kyl.

Serveras kall i kuber med tjock, varm sås bredvid, potatismos och böngelé.



BURGUNDISK KÖTTGRYTA

	1 port à 100 g	10 port
Oxpuré, Findus 96008183	35 g	350 g
Morotspuré, Findus 96012411	15 g	150 g
Mjök	0,3 dl	3 dl
Rött vin	1 msk	1,5 dl
Gelatinblad	1,6 g	16 g
Vitlökspulver	1 krm	2 tsk
Lökpulver	1 krm	2 tsk
Buljongpulver		
Salt, svartpeppar, finmald		

Blötlägg gelatinet enligt anvisning på paketet. Värm puréerna och vätska. Tillsätt det blötlagda gelatinet under omrörning. Smaksätt. Låt stelna i kyl.

Serveras kall i bitar med tjock, varm sås bredvid, potatismos, grönsaksgelé och syltlöksgelé (se recept sid 152).

DILLKÖTT

	1 port à 100 g	10 port
Kalvpuré, Findus 96008588	50 g	500 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	50 g	500 g
Gelatinblad	1 g	10 g
Ättika, 12%	1 krm	2 tsk
Lökpulver	1 krm	2 tsk
Socker	1 krm	2 tsk
Dill, torkad och finmald		
Buljongpulver		

Blötlägg gelatinet enligt anvisning på paketet. Värm Sopp- och såsbas. Tillsätt puré och det blötlagda gelatinet under omrörning. Smaksätt. Låt stelna i kyl.

Serveras kall i tärningar med tjock, varm dillsås bredvid, potatismos och grönsaksgelé.

TIPS!

Sås, sila nor-malkonsistensens sås, red av till tjock konsistens.

FLÄSKKARRÉ

	1 port à 100 g	10 port
Skinkpuré, Findus 96008186	45 g	450 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	50 g	500 g
Gelatinblad	1 g	10 g
Buljongpulver		
Salt, svartpeppar, finmald		
Ev finmalda kryddor t ex grillkrydda		
Sockerkulör		

Tillagning se nedan.

Serveras kall i skivor med tjock, varm sås bredvid, potatismos, grönsaksgelé.

GULASCH

	1 port à 100 g	10 port
Oxpuré, Findus 96008183	20 g	200 g
Skinkpuré, Findus 96008186	20 g	200 g
Morotspuré, Findus 96012411	5 g	50 g
Selleripuré, Findus 96012431	5 g	50 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	50 g	500 g
Gelatinblad	1 g	10 g
Tomatpuré	0,5 msk	5 msk
Lökpulver	0,5 tsk	1,5 msk
Buljongpulver		
Salt, svartpeppar, finmald		

Blötlägg gelatinet enligt anvisning på paketet. Värm Sopp- och såsbas. Tillsätt puré och det blötlagda gelatinet under omrörning. Smaksätt och färgsätt (fläskkarré). Låt stelna i kyl.

Serveras kall i tärningar med silad tjock, varm sås bredvid, potatismos och grönsaksgelé.

ISTERBAND

	1 port à 100 g	10 port
Oxpuré, Findus 96008183	25 g	250 g
Skinkpuré, Findus 96008186	25 g	250 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	50 g	500 g
Gelatinblad	1 g	1 g
Lökpulver	1 tsk	3 msk
Hickory Liquid Smoke	2 krm	4 tsk
Ättika, 12%	0,5 tsk	1,5 msk
Kryddpeppar, finmald	0,5 krm	1,5 tsk
Salt	0,5 krm	1,5 tsk
Röd karamellfärg		

Tillagning se nedan.

Serveras kall med tjock sås, Torghandlarmos (se recept sid 153) och rödbetsgelé (se recept sid 152) eller Grönsaksstuvning (se recept sid 150).

TIPS!

Servera alltid de varma tillbehören bredvid den geléade maten.

JULSKINKA

	1 port à 100 g	10 port
Skinkpuré, Findus 96008186	50 g	500 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	50 g	500 g
Gelatinblad	1 g	10 g
Senap	1 tsk	3 msk
Buljongpulver		
Röd karamellfärg		

Blötlägg gelatinet enligt anvisning på paketet. Värm Sopp- och såsbas. Tillsätt puré och det blötlagda gelatinet under omrörning. Smaksätt och färgsätt. Låt stelna i kyl.

Stryk på senap före "tranchering"

Serveras kall i skivor med senap.

KALKONKRYDDAD GELÉ

	1 port à 100 g	10 port
Kycklingpuré, Findus 96012401	50 g	500 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	50 g	500 g
Gelatinblad	1 g	10 g
Buljongpulver		

Blötlägg gelatinet enligt anvisning på paketet. Värm Sopp- och såsbas. Tillsätt puré och det blötlagda gelatinet under omrörning. Smaksätt. Låt stelna i kyl.

Pensla kalkonen med sockerkulör före "tranchering".

Serveras kall i bitar med tjock, varm sås bredvid, potatismos, grönsaksgelé och äppelmos.

TIPS!

Vid tillagning av Rökt kalkon, tillsätt Hickory Liquid Smoke 0,5 krm/port samt röd karamellfärg.

KALOPS

	1 port à 100 g	10 port
Oxpuré, Findus 96008183	50 g	500 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	50 g	500 g
Gelatinblad	1 g	10 g
Kryddpeppar, finmald	1 krm	2 tsk
Lökpulver	0,5 tsk	1,5 msk
Ev avkok på lagerblad		
Sockerkulör		

Blötlägg gelatinet enligt anvisning på paketet. Värm Sopp- och såsbas. Tillsätt puré och det blötlagda gelatinet under omrörning. Smaksätt och färgsätt. Låt stelna i kyl.

Serveras kall i tärningar med tjock, varm sås bredvid, potatismos, grönsaksgelé och rödbetsgelé (se recept sid 152).



KALVSYLTA

Kalvpuré, *Findus 96008588*
 Avkok*
 Gelatinblad
 Salt
 Röd karamellfärg

1 port
 à 100 g

50 g
 0,5 dl
 1,6 g

10 port

500 g
 5 dl
 16 g

*Gör ett avkok på:

1 morot, 1 gul lök, 20 st kryddpepparkorn, 20 st vitpepparkorn,
 2 st lagerblad, 6 dl vatten och salt.

Blötlägg gelatinet enligt anvisning på paketet.
 Värm puré och vätska. Tillsätt det blötlagda
 gelatinet under omrörning. Smaksätt och
 färgsätt. Låt stelna i kyl.

Serveras kall i skivor med rödbetsgelé
 (se recept sid 152).

TIPS!

Vid ökat närings-
 behov tillsätt 2 msk
 Findus Berikning
 Majsavvälling
 /port.

KASSLERKRYDDAD GELÉ

Skinkpuré, *Findus 96008186*
 Sopp- och såsbas, berikad, *Findus 96008702*
 Gelatinblad
 Hickory Liquid Smoke
 Buljongpulver
 Röd karamellfärg

1 port
 à 100 g

50 g
 50 g
 1 g
 1 krm

10 port

500 g
 500 g
 10 g
 2 tsk

Blötlägg gelatinet enligt anvisning på paketet.
 Värm Sopp- och såsbas. Tillsätt puré och det blötlagda gelatinet
 under omrörning. Smaksätt och färgsätt. Låt stelna i kyl.

Serveras kall i skivor med tjock, varm sås bredvid, potatismos,
 grönsaksgelé och vinbärselé.

KORV

Skinkpuré, *Findus 96008186*
 Sopp- och såsbas, berikad, *Findus 96008702*
 Gelatinblad
 Hickory Liquid Smoke
 Lökpulver
 Buljongpulver
 Röd karamellfärg

1 port
 à 100 g

50 g
 50 g
 1 g
 0,5 krm
 0,5 tsk

10 port

500 g
 500 g
 10 g
 1 tsk
 1,5 msk

Blötlägg gelatinet enligt anvisning på paketet.
 Värm Sopp- och såsbas. Tillsätt puré och det
 blötlagda gelatinet under omrörning.
 Smaksätt och färgsätt. Låt stelna i kyl.

Serveras kall i skivor med tjock, varm sås
 bredvid, Torghandlarmos (se recept
 sid 153), grönsaksgelé och senap.

TIPS!

Julkorv - Fläskkorv
 Smaksätt korvreceptet
 dessutom med ättika 0,5
 tsk/port och finmalen
 kryddpeppar 0,5
 krm/port.

KYCKLING, KOKT eller STEKT

Kycklingpuré, *Findus 96012401*
 Sopp- och såsbas, berikad, *Findus 96008702*
 Gelatinblad
 Kycklingfond eller buljongpulver

1 port
 à 100 g

50 g
 50 g
 1 g

10 port

500 g
 500 g
 10 g

Tillagning se nedan.

Pensla stekt kyckling med sockerkulör före "tranchering".

Serveras kall i bitar med tjock, varm sås bredvid, potatismos,
 grönsaksgelé och vinbärselé.

KYCKLING À LA CECIL

	1 port à 100 g	10 port
Kycklingpuré, <i>Findus 96012401</i>	45 g	450 g
Ananaspuré, <i>Findus 96008536</i>	5 g	50 g
Sopp- och såsbas, berikad, <i>Findus 96008702</i>	50 g	500 g
Gelatinblad	1 g	10 g
Buljongpulver		
Curry		

Blötlägg gelatinet enligt anvisning på paketet. Värm Sopp- och såsbas. Tillsätt puré och det blötlagda gelatinet under omrörning. Smaksätt. Låt stelna i kyl.

Serveras kall i bitar med tjock, varm sås bredvid, potatismos och grönsaksgelé.

TIPS!
Geléad mat
baserad på
Findus Puré går
bra att frysa.

KYCKLING MARENGO

	1 port à 100 g	10 port
Kycklingpuré, <i>Findus 96012401</i>	50 g	500 g
Sopp- och såsbas, berikad, <i>Findus 96008702</i>	50 g	500 g
Gelatinblad	1 g	10 g
Tomatpuré	0,5 msk	5 msk
Lökpulver	0,5 tsk	1,5 msk
Buljongpulver		

Blötlägg gelatinet enligt anvisning på paketet. Värm Sopp- och såsbas. Tillsätt puré och det blötlagda gelatinet under omrörning. Smaksätt. Låt stelna i kyl.

Serveras kall i bitar med tjock, varm sås bredvid, potatismos och grönsaksgelé.

KÅLDOLMAR/ KÅLPUDDING

	1 port à 100 g	10 port
Skinkpuré, <i>Findus 96008186</i>	30 g	300 g
Blomkålspuré, <i>Findus 96008414</i>	20 g	200 g
Sopp- och såsbas, berikad, <i>Findus 96008702</i>	50 g	500 g
Gelatinblad	1 g	10 g
Sirap	1 krm	2 tsk
Lökpulver/lökfond	1 krm	2 tsk
Buljongpulver		
Sockerkulör		

Blötlägg gelatinet enligt anvisning på paketet. Värm Sopp- och såsbas. Tillsätt puré och det blötlagda gelatinet under omrörning. Smaksätt och färgsätt. Låt stelna i kyl.

Serveras kall i bitar med tjock, varm sås bredvid, potatismos, grönsaksgelé och slät lingonsylt (se recept sid 152).

KÖTTBULLAR

	1 port à 100 g	10 port
Skinkpuré, <i>Findus 96008186</i>	30 g	300 g
Oxpuré, <i>Findus 96008183</i>	20 g	200 g
Sopp- och såsbas, berikad, <i>Findus 96008702</i>	50 g	500 g
Gelatinblad	1 g	10 g
Lökpulver/lökfond	0,5 tsk	1,5 msk
Buljongpulver		
Sockerkulör		

Blötlägg gelatinet enligt anvisning på paketet. Värm Sopp- och såsbas. Tillsätt puré och det blötlagda gelatinet under omrörning. Smaksätt och färgsätt. Låt stelna i kyl.

Serveras kall i form av "köttbullar" uttagna med kuljärn eller i "kuber" med tjock, varm sås bredvid, potatismos, grönsaksgelé och slät lingonsylt (se recept sid 152).



LAMMSTESKRYDDAD GELÉ

	1 port à 100 g	10 port
Kalvpuré, <i>Findus 96008588</i>	50 g	500 g
Mjöl och silad lammsteksky/lammfond	0,5 dl	5 dl
Gelatinblad	1,6 g	16 g
Buljongpulver		
Vitlökpulver, mald mynta		
Salt, svartpeppar, finmald		
Sockerkulör		

Blötlägg gelatinet enligt anvisning på paketet. Värm puré och vätska. Tillsätt det blötlagda gelatinet under omrörning. Smaksätt och färgsätt. Låt stelna i kyl.

Serveras kall i skivor med tjock, varm sås bredvid, potatismos, grönsaksgelé och vinbärsgeleé.

LEVER

	1 port à 100 g	10 port
Kalvpuré, <i>Findus 96008588</i>	25 g	250 g
Leverpastej	25 g	250 g
Sopp- och såsbas, berikad, <i>Findus 96008702</i>	50 g	500 g
Gelatinblad	1 g	10 g
Buljongpulver		
Lökpulver		
Sockerkulör		

Blötlägg gelatinet enligt anvisning på paketet. Värm Sopp- och såsbas. Tillsätt puré, leverpastej och det blötlagda gelatinet under omrörning. Smaksätt och färgsätt. Låt stelna i kyl.

Serveras kall i bitar med tjock, varm sås bredvid, potatismos, grönsaksgelé och slät lingonsylt (se recept sid 152).

PEPPARROTSKÖTT

	1 port à 100 g	10 port
Oxpuré, <i>Findus 96008183</i>	50 g	500 g
Sopp- och såsbas, berikad, <i>Findus 96008702</i>	50 g	500 g
Gelatinblad	1 g	10 g
Lökpulver	1 krm	2 tsk
Buljongpulver		
Sockerkulör		

Blötlägg gelatinet enligt anvisning på paketet. Värm Sopp- och såsbas. Tillsätt puré och det blötlagda gelatinet under omrörning. Smaksätt och färgsätt. Låt stelna i kyl.

Serveras kall i skivor med tjock, varm silad pepparrotssås bredvid, potatismos och grönsaksgelé.

TIPS!

Mängden gelatinblad kan INTE bytas ut mot samma mängd gelatinpulver. Läs på förpackningen.

PORTERSTEK

	1 port à 100 g	10 port
Oxpuré, <i>Findus 96008183</i>	50 g	500 g
Marinad, silad eller porter och svartvinbärssaft	0,5 dl	5 dl
Gelatinblad	1,6 g	16 g
Buljongpulver		
Salt, svartpeppar, finmald		
Kryddor, finmalda		
Sockerkulör		

Blötlägg gelatinet enligt anvisning på paketet. Värm puré och vätska. Tillsätt det blötlagda gelatinet under omrörning. Smaksätt och färgsätt. Låt stelna i kyl.

Serveras kall i skivor med tjock, varm sås bredvid, potatismos, grönsaksgelé och vinbärsgeleé.



REVBENSSPJÄLL

	1 port à 100 g	10 port
Skinkpuré, Findus 96008186	50 g	500 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	50 g	500 g
Gelatinblad	1 g	10 g
Ingefära, mald	1 krm	2 tsk
Grillkrydda	1 krm	2 tsk

Buljongpulver

Salt, svartpeppar, finmald

Pensling: flytande honung/sirap blandas med sockerkulör.

Tillagning se nedan.

Pensla före servering.

Serveras kall i skivor med tjock, varm sås bredvid, potatismos, grönsaksgelé, katrinplommonpuré och äppelmos.

RIMMAD OXBRINGA

	1 port à 100 g	10 port
Oxpuré, Findus 96008183	50 g	500 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	50 g	500 g
Gelatinblad	1 g	10 g
Salt	1 krm	2 tsk
Sockerkulör	0,3 krm	3 krm
Röd karamellfärg	0,2 krm	2 krm

Blötlägg gelatinet enligt anvisning på paketet. Värm Sopp- och såsbas. Tillsätt puré och det blötlagda gelatinet under omrörning. Smaksätt och färgsätt. Låt stelna i kyl.

Serveras kall i skivor med tjock sås, rotfruktsmos (se recept på sid 151) och senap eller tjock slät pepparrotssås, potatismos och grönsaksgelé (se recept på sid 148).

SJÖMANSBIFF

	1 port à 100 g	10 port
Oxpuré, Findus 96008183	50 g	500 g
Mjölk	2 msk	3 dl
Öl	2 msk	3 dl
Gelatinblad	1,6 g	16 g
Lökpulver	0,5 tsk	1,5 msk
Kryddpeppar, finmald	1 krm	2 tsk
Buljongpulver		
Salt		
Sockerkulör		

Blötlägg gelatinet enligt anvisning på paketet. Värm puré och vätska. Tillsätt det blötlagda gelatinet under omrörning. Smaksätt och färgsätt. Låt stelna i kyl.

Serveras kall i skivor med tjock, varm sås bredvid, potatismos, grönsaksgelé och ättiksgurksgelé (se recept sid 152).

SKINKA, RÖKT

	1 port à 100 g	10 port
Skinkpuré, Findus 96008186	50 g	500 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	50 g	500 g
Gelatinblad	1 g	10 g
Hickory Liquid Smoke	0,5 krm	1 tsk
Buljongpulver		
Röd karamellfärg		

Blötlägg gelatinet enligt anvisning på paketet. Värm Sopp- och såsbas. Tillsätt puré och det blötlagda gelatinet under omrörning. Smaksätt och färgsätt. Låt stelna i kyl.

Serveras kall i skivor med t ex Mimosasås (se recept sid 108).

SLOTTSTEK

	1 port à 100 g	10 port
Oxpuré, Findus 96008183	50 g	500 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	50 g	500 g
Gelatinblad	1 g	10 g
Ansjovispad, silat	1 tsk	3 msk
Lökpulver	0,5 tsk	1,5 msk
Kryddpeppar, finmald	0,5 krm	1 tsk
Buljongpulver		
Sockerkulör		

Blötlägg gelatinet enligt anvisning på paketet.

Värm Sopp- och såsbas. Tillsätt puré och det blötlagda gelatinet under omrörning. Smaksätt och färgsätt.

Låt stelna i kyl.

Serveras kall i skivor med tjock, varm sås bredvid, potatismos, grönsaksgelé och vinbärsgeleé.



STEKT FLÄSK

	1 port à 100 g	10 port
Skinkpuré, Findus 96008186	50 g	500 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	50 g	500 g
Gelatinblad	1 g	10 g
Lökpulver/lökfond	1 krm	2 tsk
Matfett	1 tsk	3 msk
Sirap	1 krm	2 tsk
Hickory Liquid Smoke	0,5 krm	1 tsk
Salt		
Röd karamellfärg och sockerkulör		
Pensling: lökfond		

Blötlägg gelatinet enligt anvisning på paketet. Värm Sopp- och såsbas. Tillsätt puré och det blötlagda gelatinet under omrörning. Smaksätt och färgsätt. Låt stelna i kyl.

Pensla före servering.

Serveras kall i skivor med tjock, varm sås bredvid, smaksatt med lökfond, potatismos och grönsaksgelé.

VILTGRYTA

	1 port à 100 g	10 port
Oxpuré, Findus 96008183	50 g	500 g
Mjök och viltsteksky, silad	0,5 dl	5 dl
Gelatinblad	1,6 g	16 g
Salt, svartpeppar, finmald		
Sockerkulör		

Blötlägg gelatinet enligt anvisning på paketet. Värm puré och vätska. Tillsätt det blötlagda gelatinet under omrörning. Smaksätt och färgsätt. Låt stelna i kyl.

Serveras kall i bitar med tjock, varm sås bredvid, potatismos, grönsaksgelé och rönnbärsgeleé.

GRUNDRECEPT GRÖNSAKSGELÉ med Sopp- och såsbas, berikad

	1 port	10 port
Variera receptet med olika grönsakspuréer	à 100 g	
Grönsakspuré, <i>Findus</i>	50 g	500 g
Sopp- och såsbas, berikad, <i>Findus 96008702</i>	50 g	500 g
Gelatinblad *	1 g	10 g
Buljongpulver		

Blötlägg gelatinet enligt anvisning på paketet. Värm Sopp- och såsbas. Tillsätt puré och det blötlagda gelatinet under omrörning. Smaksätt. Låt stelna i kyl. Serveras kall.

* OBS! Vid majsgeleé – använd dubbel mängd gelatin.

GRUNDRECEPT GRÖNSAKSGELÉ

	1 port	10 port
Variera receptet med olika grönsakspuréer	à 100 g	
Grönsakspuré, <i>Findus</i>	50 g	500 g
Mjöl	0,5 dl	5 dl
Gelatinblad *	2 g	20 g
Buljongpulver		
Salt, svartpeppar, finmald		

Blötlägg gelatinet enligt anvisning på paketet. Värm puré och mjöl. Tillsätt det blötlagda gelatinet under omrörning. Smaksätt. Låt stelna i kyl. Serveras kall.

* OBS! Vid majsgeleé – använd dubbel mängd gelatin.

Findus grönsakspuréer:

96008414	Blomkålspuré	96012411	Morotspuré
96012414	Broccolipuré	96012409	Morotspuré, ekologisk
96008499	Bönpuré	96012419	Palsternackspuré
96008363	Grön sparrispuré	96012431	Selleripuré
96012429	Jordärtskockspuré	96008227	Ärtpuré
96008274	Majspuré		

Tillbehör

GELÉAD SMÖRGÅS

	1 port	10 port
Vatten	1 dl	1 lit
Thick & Easy™, <i>Findus 96012898</i>	0,5 msk	5 msk
Matfett	1 msk	1,5 dl
Bröd, kantskuret (t ex ljust formfranska)	2 st	20 st

Blanda vatten, Thick & Easy™ och matfett. Hetta upp. Lägg ner brödet i kastrullen, låt dra. Lägg upp. Låt svalna. Lägg på mjukt pålägg. Dekorera.

Exempel på mjukt pålägg:
Slät äggröra, sillgelé, örtbakad skinka, kall tunt skivad timbal, leverpastej, mjukost m m.

Förslag på lämplig dekoration:
Senap, rödbetsgelé, tomatgelé, ättiksgurkgelé (se recept sid 152), majonnäs m m.



GELÉAD SOCKERKAKA

	1 port	10 port
Soft, juice eller vatten	1 dl	1 lit
(smaksatt efter önskemål)		
Thick & Easy™, <i>Findus 96012898</i>	0,5 msk	5 msk
Sockerkaka, rulltårta, kex mm.	2 skivor	20 skivor

Vispa ner Thick & Easy™ i vätskan. Häll över kakan. Var noga med att täcka ända ut över kanterna. Låt stå och dra tills kakan är ordentligt genomdränkt.

GRÖNSAKSSTUVNING

Variera receptet med olika grönsakspuréer

Grönsakspuré, *Findus*

Stuvning

	1 port	10 port
	à 2 dl	
Grönsakspuré, <i>Findus</i>	50 g	500 g
Matfett	1 msk	1,5dl
Vetemjöl	0,5 msk	5 msk
Mjök	0,5 dl	5 dl
Grädde	0,5 dl	5 d
Berikning Majsvälling, <i>Findus 96013897</i>	2 msk	3 dl
Salt, svartpeppar, finmald		

Smält matfettet. Rör i mjölet. Späd med mjök och grädde. Koka ca 5 min. Blanda i purén. Vispa i berikningspulver. Hetta upp. Smaksätt.

PALSTERNACKSMOS

	1 port	10 port
	à 230 g	
Färdiglagat Pulvermos	1,5 dl	1,5 lit
Palsternackspuré, <i>Findus 96012419 (tinad)</i>	80 g	800 g
Matfett	1 tsk	3 msk
Salt, svartpeppar, finmald		
Mjök		

Blanda potatismos, puré och matfett. Späd ev. med mjök. Hetta upp. Smaksätt.

POTATISMOS med Berikning Majsvälling

	1 port	10 port
	à 2 dl	
Färdiglagat Pulvermos	2 dl	2 lit
Berikning Majsvälling, <i>Findus 96013897</i>	4 msk	6 dl
Matfett	2 tsk	1 dl
Ev salt, svartpeppar, finmald		

Vispa ner berikning och matfett i det varma potatismoset. Hetta upp. Smaka av.

TIPS!

Pulvermos ersätt vätskemängden med Sopp- och såsbas berikad, *Findus 96008702*.

POTATISMOS, geléat

	1 port	10 port
	à 200 g	
Potatismospulver	0,25 dl	2,5 dl
Mjök	2 dl	2 lit
Matfett	1 tsk	3 msk
Gelatinblad	3,2 g	32 g
Salt, svartpeppar, finmald		

Blötlägg och smält gelatinet enligt anvisning på paketet. Tillaga potatismos. Smaksätt. Tillsätt gelatin. Häll upp och låt stelna i kyl.

ROTFRUKTSMOS

	1 port	10 port
	à 230 g	
Färdiglagat Pulvermos	1 dl	1 lit
Morotspuré, <i>Findus 96012411 (tinad)</i>	70 g	700 g
Palsternackspuré, <i>Findus 96012419 (tinad)</i>	50 g	500 g
Selleripuré, <i>Findus 96012431 (tinad)</i>	10 g	100 g
Matfett	1 tsk	3 msk
Salt, svartpeppar, finmald		

Blanda potatismos och puréer. Tillsätt matfett. Hetta upp. Smaksätt.

TIPS!

Vid ökat näringsbehov tillsätt *Findus Berikning Majsvälling, Findus 96013897*



RÖDKÅLS-/BRUNKÅLSGELÉ

	1 port	10 port
	à 50 g	
Blomkålspuré, <i>Findus 96008414</i>	25 g	250 g
Mjöl	1 msk	1,5 dl
Rödkåls-/Brunkålsspad	0,5 msk	5 msk
Gelatinblad	0,8 g	8 g
Socker/Sirap	0,5 tsk	1,5 msk
Vinbärssaft (till rödkål)	1 tsk	3 msk
Ättika, 12% (till brunkål)	0,5 tsk	1,5 msk
Salt, svartpeppar, finmald		
Röd karamellfärg/Sockerkulör		

Blöttlägg gelatinet enligt anvisning på paketet. Värm puré, mjöl och rödkåls/brunkålsspad. Smaksätt och färgsätt. Tillsätt det blötlagda gelatinet under omrörning. Låt stelna i kyl. Serveras kall.

RÖDBETS- LINGON- SYLTLÖKS- ELLER ÄTTIKSGURKSGELÉ

	1 port	10 port
Lingondricka (outspädd), rödbets- syltlöks- eller ättiksgurkspad (rumstempererat)	1 dl	1 lit
Gelatinblad	1,6 g	16 g

Blötlägg och smält gelatinet enligt anvisning på paketet. Rör ner gelatinet. Låt stelna i kyl.

SOLSKENSMOS

	1 port	10 port
	à 230 g	
Färdiglagat Pulvermos	1,5 dl	1,5 lit
Morotspuré, <i>Findus 96012411 (tinad)</i>	80 g	800 g
Mjöl	1,5 msk	2,5 dl
Matfett	1 tsk	3 msk
Lökpulver		
Salt, svartpeppar, finmald		

Blanda potatismos och puré. Späd med mjöl. Tillsätt matfett. Hetta upp. Smaksätt.

TOMATGELÉ

	1 port	10 port
Passerade tomater (rumstempererade)	1 dl	1 lit
Gelatinblad	1,6 g	16 g

Blötlägg och smält gelatinet enligt anvisning på paketet. Rör ner gelatinet. Låt stelna i kyl.

TIPS!

Tillsätt 2 msk Thick & Easy™, *Findus 96012898* till 1 dl spad. Spritsa eller klicka ut vid servering.

TORGHANDLARMOS

	1 port	10 port
	à 230 g	
Färdiglagat Pulvermos	1,5 dl	1,5 lit
Selleripuré, <i>Findus 96012431 (tinad)</i>	30 g	300 g
Palsternackspuré, <i>Findus 96012419 (tinad)</i>	50 g	500 g
Mjöl	1,5 msk	2,5 dl
Matfett	1 tsk	3 msk
Salt, svartpeppar, finmald		

Blanda potatismos och puréer. Späd med mjöl. Tillsätt matfett. Hetta upp. Smaksätt.



God och närande soppa är viktigt för personer som endast kan äta flytande konsistens.

Flytande och Tjockflytande konsistens

Vid behov av Flytande konsistens, serveras släta berikade soppor.

Om risk för felsväljning finns, serveras tjockflytande soppor och drycker (se Drycker sid 176).

Genom att använda Findus Sopp- och såsbas, berikad eller Findus Berikning Majsvälling erhålls energi- och näringstätta soppor med rätt konsistens.

Med Findus Puréer tillagas enkelt och bekvämt goda, näringsrika och aptitliga soppor. Variationsmöjligheterna är stora.

För den som bara kan äta flytande konsistens är smak, utseende och antalet måltider av stor betydelse för att höja livskvaliteten och må bra.

TIPS OCH RÅD

- Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702 är låglaktos och receptet innehåller inte gluten.
- Det är av stor betydelse att servera en "klick" i soppan. Det smakar gott, ser trevligt ut samt ger extra energi och näring.
- "Klicken" kan bestå av crème fraiche eller vispad grädde som smaksatts med kryddor alternativt varm puré smaksatt med salt, släta kryddor, förtjockad med Thick & Easy™.
- Slät äggröra (se recept sid 91) är också bra alternativ som "klick".
- Det är viktigt att maten ser aptitlig ut vid servering. Garnityret kan naturligtvis ej ätas.
- Glöm inte de viktiga desserterna och mellanmålen.

GODA TILLBEHÖR:

Aioli	Lingonsylt, slät	Senap
Crème fraiche	Mango chutney, slät	Smaksatt crème fraiche
Dressingar	Matlagningsyoghurt	Sweet chilisås, slät
Gräddfil	Mintgelé	Vinbärsgelé
HP-sås	Portvinsgelé	Äppelmos
Ketchup	Rönnbärsgelé	Örtolja, slät



En bra **MATDAG** kan se ut så här

Förfrukost	En liten kopp välling eller ett glas mjölk
Frukost	Välling Juice Café au Lait
Mellanmål	Se avsnitt Mellanmål
Lunch/Middag	Varm soppa med "klick" Efterrättssoppa med glass eller vispad grädde Dryck
Mellanmål	Se avsnitt Mellanmål
Middag /Kvällsmat	Varm soppa med "klick" Efterrättssoppa med glass eller vispad grädde Dryck
Kvällsmål	Se avsnitt Mellanmål
På sängkanten	En liten kopp välling eller en liten smoothie

Genomsnittligt **näringsinnehåll** på en bra **MATDAG**

Energi	9030 kJ 2150 kcal
Fett	79 g
Kolhydrat	180 g
Protein	79 g

GRUNDRECEPT VARM SOPPA med Sopp- och såsbas, berikad

Variera receptet med olika kött-, fisk- och grönsakspuréer

	1 port à 2,5 dl	10 port	1 liter
Puré, Findus	90 g	900 g	360 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	180 g	1,8 kg	720 g
Ev kryddor, finmalda			
Ev färgsättning			

Blanda ingredienserna.
Värm upp under omrörning.
Smaksätt och ev färgsätt.

Servera med smaksatt crème fraîche, smaksatt vispad grädde eller slät äggröra (se recept sid 91).

TIPS!

Vid Tjock-
flytande eller Gelé-
konsistens, red med
2 msk Findus Berikning
Majsvälling eller 1 msk
Thick & Easy™
/port.

Findus fiskpuréer:

96012413	Fisk- och räkpuré, MSC
96012311	Lax- och fiskpuré
96012420	Torskpuré, MSC

Findus köttpuréer:

96008588	Kalvpuré
96012401	Kycklingpuré
96008183	Oxpuré
96008186	Skinkpuré

Findus grönsakspuréer:

96008414	Blomkålpuré
96012414	Broccolipuré
96008499	Bönpuré
96008363	Grön sparrispuré
96012429	Jordärtskockspuré
96008274	Majspuré
96012411	Morotspuré
96012409	Morotspuré, ekologisk
96012419	Palsternackspuré
96012431	Selleripuré
96008227	Ärtpuré

Med två ingredienser gör du en god och näringstät soppa.
Glöm ej servera med en "klick".



GRUNDRECEPT VARM SOPPA

Variera receptet med olika kött-, fisk- och grönsakspuréer

	1 port à 2,5 dl	10 port	1 liter
Puré, Findus	90 g	900 g	360 g
Berikning Majsvälling, Findus 96013897	2 msk (10 g)	3 dl (100 g)	1,2 dl (40 g)
Mjök	1,5 dl	1,5 lit	6 dl
Matfett	1 msk (15 g)	1,5 dl (150 g)	4 msk (60 g)

Buljongpulver
Salt, svartpeppar, finmald
Kryddor, finmalda
Ev färgsättning

Blanda ingredienserna.
Värm upp under omrörning.
Smaksätt och ev färgsätt.

Servera med smaksatt crème fraîche, smaksatt vispad grädde
eller slät äggröra (se recept sid 91).

Så här enkelt lagar du en god och näringstät soppa.



BIFF À LA LINDSTRÖMSOPPA

	1 port à 2,5 dl	10 port	1 liter
Oxpuré, Findus 96008183	90 g	900 g	360 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	180 g	1,8 kg	720 g
Rödbetsspad	1 msk	1,5 dl	4 msk
Kaprispad	0,75 msk	1 dl	3 msk
Lökpulver/lökfond	0,5 msk	5 msk	2 msk
Sockerkulör			
Ev finmalda kryddor			

Tillagning se nedan.

Servera med crème fraîche.

BIFF STROGANOFFSOPPA

	1 port à 2,5 dl	10 port	1 liter
Oxpuré, Findus 96008183	90 g	900 g	360 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	180 g	1,8 kg	720 g
Tomatpuré	1 msk	1,5 dl	4 msk
Lökpulver/lökfond	0,5 tsk	1,5 msk	2 tsk
Ev finmalda kryddor			
Sockerkulör			

Tillagning se nedan.

Servera med crème fraîche, smaksatt med ärtpuré och salt.

BLOMKÅLSSOPPA

	1 port à 2,5 dl	10 port	1 liter
Blomkålspuré, Findus 96008414	90 g	900 g	360 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	180 g	1,8 kg	720 g
Hickory Liquid Smoke			
Ev finmalda kryddor			

Blanda ingredienserna. Värm upp under omrörning. Smaksätt.

Servera med crème fraîche, smaksatt med tomatpuré och kryddor.

TIPS!

Vid Tjock-flytande eller Gelé-konsistens, red med 2 msk Findus Berikning Majsvälling eller 1 msk Thick & Easy™ /port.

BROCCOLISOPPA

	1 port à 2,5 dl	10 port	1 liter
Broccolipuré, Findus 96012414	60 g	600 g	240 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	180 g	1,8 kg	720 g
Mjukost	30 g	300 g	120 g
Ev finmalda kryddor			

Tillagning se nedan.

Servera med slät ägggröra (se recept sid 91)

DILLKÖTTSSOPPA

	1 port à 2,5 dl	10 port	1 liter
Kalvpuré, Findus 96008588	90 g	900 g	360 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	180 g	1,8 kg	720 g
Ättika	0,5 tsk	1,5 msk	2 tsk
Dill, torkad och finmald			
Lökpulver	0,5 tsk	1,5 msk	2 tsk
Socker	0,5 tsk	1,5 msk	2 tsk

Tillagning se nedan.

Servera med crème fraîche, smaksatt med morotspuré och salt.

FISKSOPPA MED ANSJOVIS

	1 port à 2,5 dl	10 port	1 liter
Torskpuré, MSC, Findus 96012420	90 g	900 g	360 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	180 g	1,8 kg	720 g
Ansjoivisspad	3 tsk	1 dl	4 msk

Blanda ingredienserna.
(Broccolisoppa: mjukosten tillsätts efteruppvärmning) Värm upp under omrörning. Smaksätt.

Servera crème fraîche, smaksatt med bönpuré och kryddor.





Fisk- och räksoppa. Räka och dill endast som ögonfröjd.

FISK- OCH BLOMKÅLSSOPPA

	1 port à 2,5 dl	10 port	1 liter
Fisk- och räkpuré, MSC, Findus 96012413	50 g	500 g	200 g
Blomkålpuré, Findus 96008414	40 g	400 g	160 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 496008702	180 g	1,8 kg	720 g
Ev finmalda kryddor			

Tillagning se nedan.

Servera med vispad grädde, smaksatt med broccolipuré och salt.

FISK- OCH RÄKSOPPA

	1 port à 2,5 dl	10 port	1 liter
Fisk- och räkpuré, MSC, Findus 3717	90 g	900 g	360 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	180 g	1,8 kg	720 g
Ev finmalda kryddor			

Tillagning se nedan.

Servera med crème fraîche, smaksatt med citron.
Färgsatt med gurkmeja.

FISK- OCH SPARRISSOPPA

	1 port à 2,5 dl	10 port	1 liter
Torskpuré, MSC, Findus 96012420	50 g	500 g	200 g
Grön sparrisuré, Findus 96008363	40 g	400 g	160 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	180 g	1,8 kg	720 g
Ev finmalda kryddor			

Blanda ingredienserna.
Värm upp under omrörning.
Smaksätt.

Servera med slät ägggröra (se recept sid 91).

TIPS!

Vid Tjock-
flytande eller Gelé-
konsistens, red med
2 msk Findus Berikning
Majsvälling eller 1 msk
Thick & Easy™
/port.

FISKSOPPA MED TOMAT

	1 port à 2,5 dl	10 port	1 liter
Torskpuré, MSC, Findus 96012420	70 g	700 g	280 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	180 g	1,8 kg	720 g
Tomatpuré	2 msk	3 dl	1,2 dl
Ev finmalda kryddor			

Tillagning se nedan.

Servera med vispad grädde, smaksatt med selleripuré och salt.

GRÖNSAKSSOPPA

	1 port à 2,5 dl	10 port	1 liter
Morotspuré, Findus 96012411	45 g	450 g	180 g
Palsternackspuré, Findus 96012419	45 g	450 g	180 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	180 g	1,8 kg	720 g
Lökpulver	1 krm	2 tsk	1 tsk

Tillagning se nedan.

Servera med vispad grädde, smaksatt med lökpulver och kryddor.

GRÖN ÄRTSOPPA

	1 port à 2,5 dl	10 port	1 liter
Ärtpuré, Findus 96008227	90 g	900 g	360 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	180 g	1,8 kg	720 g
Ev finmalda kryddor			

Tillagning se nedan.

Servera med pepparrotsgärde.

JORDÄRTSKOCKSOPPA

	1 port à 2,5 dl	10 port	1 liter
Jordärtskockspuré, Findus 96012429	90 g	900 g	360 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	180 g	1,8 kg	720 g

Blanda ingredienserna. Värm upp under omrörning. Servera med ärtklick.

TIPS!
Vid Tjock-
flytande eller Gelé-
konsistens, red med
2 msk Findus Berikning
Majsvälling eller 1 msk
Thick & Easy™
/port.

HOT FISKSOPPA

	1 port à 2,5 dl	10 port	1 liter
Lax- och fiskpuré, Findus 96012311	90 g	900 g	360 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	180 g	1,8 kg	720 g
Lökpulver	1 krm	2 tsk	1 tsk
Curry	1 krm	2 tsk	1 tsk

Tillagning se nedan.

Servera med crème fraîche smaksatt
med torkad stött dill.



KALOPSSOPPA

	1 port à 2,5 dl	10 port	1 liter
Oxpuré, Findus 96008183	90 g	900 g	360 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	180 g	1,8 kg	720 g
Lökpulver	0,5 tsk	1,5 msk	2 tsk
Kryddpeppar, finmald	1 krm	2 tsk	1 tsk
Avkok på lagerblad	1 tsk	3 msk	4 tsk

Tillagning se nedan.

Servera med crème fraîche smaksatt med salt och morotspuré.

KRÄFTSTRÖMMINGSSOPPA

	1 port à 2,5 dl	10 port	1 liter
Torskpuré, MSC, Findus 96012420	70 g	700 g	280 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	180 g	1,8 kg	720 g
Tomatpuré	2 msk	3 dl	1,2 dl
Lökpulver	0,5 tsk	1,5 msk	2 tsk
Dill, torkad och finmald	0,5 tsk	1,5 msk	2 tsk

Blanda ingredienserna. Värm upp under omrörning. Smaksätt.

Servera med crème fraîche, smaksatt med torkad stött dill och kryddor.

KORVSOPPA

	1 port à 2,5 dl	10 port	1 liter
Skinkpuré, Findus 96008186	90 g	900 g	360 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	180 g	1,8 kg	720 g
Hickory Liquid Smoke	0,5 krm	1 tsk	2 krm
Lökpulver/lökfond	0,5 tsk	1,5 msk	2 tsk
Ev finmalda kryddor			
Röd karamellfärg			
Sockerkulör			

Tillagning se nedan.

Servera med crème fraiche, smaksatt med bönpuré och salt.

TIPS!

Om "klicken" blir för lös, förtjocka med Thick & Easy™.

KORV STROGANOFFSOPPA

	1 port à 2,5 dl	10 port	1 liter
Skinkpuré, Findus 96008186	80 g	800 g	320 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	180 g	1,8 kg	720 g
Tomatpuré	1 msk	1,5 dl	4 msk
Lökpulver/lökfond	1 tsk	3 msk	4 tsk
Ev finmalda kryddor			
Sockerkulör			

Tillagning, se nedan.

Servera med varm ärtpuré, smaksatt med matfett och salt.

KYCKLINGSOPPA GULDGUL MED BROCCOLIKRÄM

	1 port à 2,5 dl	10 port	1 liter
Kycklingpuré, Findus 96012401	90 g	900 g	360 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	180 g	1,8 kg	720 g
Curry	1 krm	2 tsk	1 tsk
Gurkmeja			

Blanda ingredienserna. Värm upp under omrörning. Smaksätt.

Servera med crème fraiche, smaksatt med broccolipuré och kryddor.

KYCKLINGSOPPA MED SELLERI

	1 port à 2,5 dl	10 port	1 liter
Kycklingpuré, Findus 96012401	50 g	500 g	200 g
Selleripuré, Findus 96012431	40 g	400 g	160 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	180 g	1,8 kg	720 g
Lökpulver	1 krm	2 tsk	1 tsk
Ev finmalda kryddor			

Tillagning se nedan.

Servera med vispad grädde, smaksatt med curry och salt. Färgsatt med gurkmeja.

KÅLPUDDINGSOPPA

	1 port à 2,5 dl	10 port	1 liter
Skinkpuré, Findus 96008186	50 g	500 g	200 g
Blomkålspuré, Findus 96008414	40 g	400 g	160 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	180 g	1,8 kg	720 g
Sirap	1 krm	2 tsk	1 tsk
Lökpulver/lökfond	0,5 tsk	1,5 msk	2 tsk
Buljongpulver			
Sockerkulör			

Tillagning se nedan.

Servera med vispad grädde, smaksatt med slät lingonsylt.

KÖTTBULLSSOPPA

	1 port à 2,5 dl	10 port	1 liter
Oxpuré, Findus 96008183	30 g	300 g	120 g
Skinkpuré, Findus 96008186	60 g	600 g	240 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	180 g	1,8 kg	720 g
Lökpulver/lökfond	0,5 tsk	1,5 msk	2 tsk
Kryddpeppar, finmalad	0,5 krm	1 tsk	2 krm
Sockerkulör			

Blanda ingredienserna. Värm upp under omrörning. Smaksätt.

Servera med crème fraiche, smaksatt med morotspuré och kryddor.

TIPS!

Vid Tjock-flytande eller Gelé-konsistens, red med 2 msk Findus Berikning Majsvälling eller 1 msk Thick & Easy™ /port.



Morotssoppa med basilikaolja och örterklick.

LAXSOPPA

	1 port à 2,5 dl	10 port	1 liter
Lax- och fiskpuré, Findus 96012311	90 g	900 g	360 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	180 g	1,8 kg	720 g
Tomatpuré	0,5 tsk	1,5 msk	2 tsk
Hummerfond	1 tsk	3 msk	4 tsk
Lökpulver	0,5 tsk	1,5 msk	2 tsk

Tillagning se nedan.

Servera med crème fraiche, smaksatt med dill och kryddor.

MAJS- OCH KYCKLINGSOPPA

	1 port à 2,5 dl	10 port	1 liter
Kycklingpuré, Findus 96012401	20 g	200 g	80 g
Morotspuré, Findus 96012411	20 g	200 g	80 g
Majspuré, Findus 96008274	20 g	200 g	80 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	180 g	1,8 kg	720 g
Potatismos	30 g	300 g	120 g
Lökpulver	1 krm	2 tsk	1 tsk
Socker			

Tillagning se nedan.

Servera med crème fraiche, smaksatt med italiensk salladskrydda.

TIPS!

Vid Tjock-
flytande eller Gelé-
konsistens, red med
2 msk Findus Berikning
Majsvälling eller 1 msk
Thick & Easy™
/port.

MOROTSSOPPA MED KALV

	1 port à 2,5 dl	10 port	1 liter
Morotspuré, Findus 96012411	50 g	500 g	200 g
Kalvpuré, Findus 96008588	40 g	400 g	160 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	180 g	1,8 kg	720 g
Ev finmalda kryddor			

Servera med vispad grädde, smaksatt med dill och kryddor.

Blanda ingredienserna. Värm upp under omrörning.
Smaksätt.

MOROTSSOPPA MED ÄRTKLICK

	1 port à 2,5 dl	10 port	1 liter
Morotspuré, Findus 96012411	70 g	700 g	280 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	180 g	1,8 kg	720 g
Philadelphiaost	20 g	200 g	80 g
Lökpulver			

Ärtklick

Ärtpuré, Findus 96008227	25 g	250 g	100 g
Philadelphiaost	15 g	150 g	60 g
Salt			

Tillagning se nedan.

Blanda ingredienserna till ärtklicken. Smaksätt.

OXKÖTTSSOPPA MED TOMAT

	1 port à 2,5 dl	10 port	1 liter
Oxpuré, Findus 96008183	80 g	800 g	320 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	180 g	1,8 kg	720 g
Tomatpuré	2 tsk	1 dl	3 msk
Ev finmalda kryddor			

Tillagning se nedan.

Servera med varm blomkålspuré, smaksatt med matfett och salt.

PALSTERNACKSSOPPA

	1 port à 2,5 dl	10 port	1 liter
Palsternackspuré, Findus 96012419	90 g	900 g	360 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	180 g	1,8 kg	720 g
Ev finmalda kryddor			

Blanda ingredienserna. Värm upp under omrörning. Smaksätt.

Servera med varm ärtpuré, smaksatt med matfett och salt.

TIPS!

Vid Tjockflytande eller Gelékonsistens, red med 2 msk Findus Berikning Majsvälling eller 1 msk Thick & Easy™ /port.



Rotfruktssoppa med crème fraîche.

PALSTERNACKSSOPPA MED KYCKLING

	1 port à 2,5 dl	10 port	1 liter
Palsternackspuré, Findus 96012419	50 g	500 g	200 g
Kycklingpuré, Findus 96012401	40 g	400 g	160 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	180 g	1,8 kg	720 g
Ev finmalda kryddor			

Tillagning se nedan.

Servera med vispad grädde smaksatt med curry och salt.
Färgsätt med gurkmeja.

PEPPARROTSKÖTTSSOPPA

	1 port à 2,5 dl	10 port	1 liter
Oxpuré, Findus 96008183	90 g	900 g	360 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	180 g	1,8 kg	720 g
Pepparrotvisp	2 tsk	1 dl	3 msk
Buljongpulver			
Lökpulver/lökfond			
Ev finmalda kryddor			
Sockerkulör			

Tillagning se nedan.

Servera med pepparrotvisp.

ROTFRUKTSSOPPA

	1 port à 2,5 dl	10 port	1 liter
Palsternackspuré, Findus 96012419	30 g	300 g	120 g
Selleripuré, Findus 96012431	30 g	300 g	120 g
Morotspuré, Findus 96012411	30 g	300 g	120 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	180 g	1,8 kg	720 g
Ev finmalda kryddor			

Blanda ingredienserna till soppan. Värm upp under omrörning.
Smaksätt.

Servera med crème fraîche.



SELLERISOPPA MED OST

	1 port à 2,5 dl	10 port	1 liter
Selleripuré, Findus 96012431	70 g	700 g	280 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	180 g	1,8 kg	720 g
Mjukost	20 g	200 g	80 g
Ev finmalda kryddor			

Tillagning, se nedan.

Servera med varm grön sparrispuré, smaksatt med matfett och kryddor.

SKINKSOPPA MED BROCCOLI

	1 port à 2,5 dl	10 port	1 liter
Skinkpuré, Findus 96008186	50 g	500 g	200 g
Broccolipuré, Findus 96012414	40 g	400 g	160 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	180 g	1,8 kg	720 g
Ev finmalda kryddor			

Blanda ingredienserna.
(Sellerisoppa: mjukosten tillsätts efter uppvärmning.) Värm upp under omrörning. Smaksätt.

Servera med crème fraîche,
smaksatt med citron.

TIPS!

Vid Tjock-
flytande eller Gelé-
konsistens, red med
2 msk Findus Berikning
Majsvälling eller 1 msk
Thick & Easy™
/port.

SKINKSOPPA

1 port **10 port** **1 liter**
à 2,5 dl

Skinkpuré, Findus 96008186	50 g	500 g	200 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	180 g	1,8 kg	720 g
Ev finmalda kryddor			

Tillagning se nedan.

Servera med crème fraîche.

SKINKSOPPA MED SELLERI OCH PALSTERNACKA

1 port **10 port** **1 liter**
à 2,5 dl

Skinkpuré, Findus 96008186	30 g	300 g	120 g
Selleripuré, Findus 96012431	30 g	300 g	120 g
Palsternackspuré, Findus 96012419	30 g	300 g	120 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	180 g	1,8 kg	720 g
Ev finmalda kryddor			

Tillagning se nedan.

Servera med crème fraîche, smaksatt med dill.

SLOTTSTEKSOPPA

1 port **10 port** **1 liter**
à 2,5 dl

Oxpuré, Findus 96008183	90 g	900 g	360 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	180 g	1,8 kg	720 g
Ansjo visspad			
Kryddpeppar, finmald			
Sockerkulör			

Blanda ingredienserna. Värm upp under omrörning. Smaksätt och färgsätt (Slottstekssoppa).

Servera med crème fraîche.

TIPS!

Vid Tjock-flytande eller Gelé-konsistens, red med 2 msk Findus Berikning Majsvälling eller 1 msk Thick & Easy™ /port.



SPARRISSOPPA

1 port **10 port** **1 liter**
à 2,5 dl

Grön sparrispuré, Findus 3701	90 g	900 g	360 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	180 g	1,8 kg	720 g
Ev finmalda kryddor			

Blanda ingredienserna.
Värm upp under omrörning.
Smaksätt.

Servera med crème fraîche, smaksatt med citron.



Drycker

Vid sväljningssvårigheter är det ofta svårt att svälja tunnflytande dryck. Geléade eller tjockflytande drycker är därför ett mycket bra alternativ.

Alla drycker kan göras tjockflytande eller geléas med hjälp av Findus Berikning Majsavvälling, Thick & Easy™ eller gelatin.

Berikning Majsavvälling, Findus 96013897

Gör så här:

Vispa ner berikningspulver direkt i den varma eller kalla vätskan. Mängden pulver kan variera beroende på individuella behov av konsistens.

Berikning Majsavvälling ger dessutom energi, protein och övriga näringsämnen. Berikning Majsavvälling är naturligt fri från gluten.



Thick & Easy™, Findus 96012898

Gör så här:

Vispa ner Thick & Easy™ direkt i den varma eller kalla vätskan. Mängden pulver kan variera beroende på individuella behov av konsistens. Det tar några minuter för vätskan att tjockna, varm dryck tjocknar snabbare. Rör om före servering. Dosering: enligt förpackningen.



Gelatin

Gör så här:

Till 1 liter vätska används 16 g gelatinblad. Blötlägg gelatinbladen enligt anvisning på paketet. Smält de blötlagda gelatinbladen direkt ner i den varma vätskan eller smält gelatinbladen separat i kastrull och rör ner i vätskan. Låt stelna i kyl.

ALKOHOLHALTIGA DRYCKER

	1 port	10 port
Starksprit, rumstempererad	3 msk	4,5 dl
Vatten, rumstempererat	1 msk	1,5 dl
Thick & Easy™, Findus 96012898 eller		
Gelatinblad	1,3 g	13 g

Blanda starksprit och vatten.

Vispa ner Thick & Easy™ till lagom konsistens.

eller

Blötlägg och smält gelatinet enligt anvisning på paketet.

Rör ner gelatinet i drycken. Låt stelna i kyl. Serveras kall.

OBS! Alkoholhaltiga drycker som geléas kan bli grumliga.

KAFFE ELLER TE

	1 port	10 port
Kaffe eller te, varmt	2 dl	2 lit
Ev socker, grädde/mjölk		
Berikning Majsvälling, Findus 96013897 eller		
Thick & Easy™, Findus 96012898 eller		
Gelatinblad	3,2 g	32 g

Smaksätt ev kaffe eller te med socker och grädde/mjölk. Vispa ner

Berikning Majsvälling eller Thick & Easy™ till lagom konsistens.

Serveras varm.

eller

Blötlägg gelatinet enligt anvisning på paketet. Rör ner gelatinet i

den varma drycken. Låt stelna i kyl. Serveras kall.



MJÖLK ELLER CHOKLADMJÖLK

	1 port	10 port
Mjök eller chokladmjök	2 dl	2 lit
Berikning Majsvälling, Findus 96013897 eller		
Thick & Easy™, Findus 96012898 eller		
Gelatinblad	3,2 g	32 g

Tillagning se nedan.

VATTEN, JUICE, SAFT ELLER LÄSK

	1 port	10 port
Rumstempererad dryck	2 dl	2 lit
Thick & Easy™, Findus 96012898 eller		
Gelatinblad	3,2 g	32 g

Vispa ner Thick & Easy™ till lagom konsistens.

eller

Blötlägg och smält gelatinet enligt anvisning på paketet.

Rör ner gelatinet i drycken. Låt stelna i kyl.

Serveras kall.

ÖL ELLER VIN

	1 port	10 port
Rumstempererad dryck	2 dl	2 lit
Thick & Easy™, Findus 96012898 eller		
Gelatinblad	3,2 g	32 g

Vispa ner Thick & Easy™ till lagom konsistens.

eller

Blötlägg och smält gelatinet enligt anvisning på paketet.

Rör ner gelatinet i drycken. Låt stelna i kyl.

Serveras kall.

Aprikossoppa med vispgrädde, Skyrkaka, Frukttyoghurt, Fromage med hallonsås.



Dessarter

TIPS!

Dessert är en trevlig avslutning på måltiden och kan även serveras som mellanmål.

Findus frukt- och bärpuréer:

96008536	Ananaspuré	96012397	Jordgubbspuré
96012399	Aprikospuré	96008225	Mangopuré
96012384	Blåbärspuré	96008715	Päronpuré
96008535	Exotisk fruktpuré	96012400	Svart vinbärspuré
96012417	Hallonpuré		

ANANASPAJ

10 port 36 port
= 1st GN 1/1

Pajdeg

Matfett	125 g	450 g
Vetemjöl	2,5 dl	9 dl
Bakpulver	4 krm	3 tsk
Socker	2,5 msk	1,5 dl

Fyllning

Ägg	2 st	6 st
Socker	4 msk	2,25 dl
Ananaspuré, Findus 96008536 (tinad)	250 g	900 g
Crème fraiche	2,5 dl	9 dl
Vaniljsocker	2 tsk	6 tsk

Pajdeg

Smält matfettet. Blanda med övriga ingredienser. Tryck ut degen i formen.

Fyllning

Blanda ägg och socker. Rör ner puré, crème fraiche och vaniljsocker. Häll fyllningen i pajskalet.

Grädda. Kombiugn 150°C, ca 45 min. Låt pajen stå en stund så att fyllningen "stannar".

Servera med vispad grädde.

Timbalkonsistens: Se ovan. Uteslut pajdeg. Täck formen med lock eller folie vid gräddning.

Gelékonsistens: Se Timbalkonsistens.

Flytande konsistens: Fruktsoppa, se sid 193. Använd Ananaspuré.



TIPS!

Vid Timbal-,
Gelé- och Flytande
konsistens uteslut
bären.

APRIKOSSOPPA/BOWL MED PÄRONMOUSSE

Aprikossoppa/bowl

Aprikospuré, *Findus 96012399, tinad*
Vatten
Vitt vin/Matlagningsvin
Vaniljsocker
Socker
Berikning Majsvälling, *Findus 96013897*
Majsstärkelse + vatten

1 port **10 port**

à 2 dl

à 1,5 dl

80 g	800 g
0,5 dl	5 dl
1 msk	1,5 dl
0,5 krm	1 tsk
0,5 msk	0,75 dl
10 g	100 g

Päronmousse

à 0,5 dl

Päronpuré, *Findus 96008715*
Socker
Gelatin
Vispgrädde
Turkisk Yoghurt
Blandade bär

15 g	150 g
0,5 tsk	2 msk
0,5 g	5 g
1,5 msk	2 dl
2 tsk	1 dl
0,3 dl	3 dl

Aprikossoppa/bowl

Koka upp Aprikospuré, vatten med vin, vaniljsocker och socker. Vispa i Berikning Majsvälling. Låt sjuda 6-8 minuter. Red av. Låt svalna.

Päronmousse

Tina Päronpuré och blanda med socker. Blötlägg gelatinbladen. Vispa grädden och vänd i yoghurten. Smält gelatinbladen, blanda i puréblandningen och vänd ner vispgrädden och yoghurten. Lägg i formar eller i ett bleck. Låt stå i kyl i ca 4 timmar.

Servera soppan/bowl med päronmousse och garnera med bär.

BLÅBÄRSDSSERT

10 port **25 port**
à 60 g = 1st GN 1/1

Botten

Ägg	2 st	4 st
Mjöl	1 dl	2 dl
Salt	0,25 tsk	0,5 tsk
Socker	0,25 dl	0,5 dl
Vispgrädde	1,5 dl	3 dl

Fyllning

Blåbärspuré, <i>Findus 96012384 (tinad)</i>	125 g	250 g
Ägg	1,5 st	3 st
Socker	2 msk	4 msk
Crème fraiche	1,25 dl	2,5 dl
Vaniljsocker	1,5 tsk	3 tsk
Thick & Easy™, <i>Findus 96012898</i>	1,5 dl	3 dl

Botten

Blanda ihop alla ingredienser och häll i ett GN 1/2. Tillaga i kombiugn 150°C med lock 100% ånga, ca 40 minuter eller tills botten stannat.

Fyllning

Blanda ihop ingredienserna till fyllningen.

Tag botten ur ugnen och häll över fyllningen. Grädda i ytterligare ca 30-40 minuter. Låt svalna innan servering.

Flytande konsistens: Fruktsoppa, (se recept sid 193) använd blåbärspuré.





BLÅBÄRSPAJ

Pajdeg, se sid 181

Fyllning

	10 port à 90 g	36 port = 1st GN 1/1
Blåbärspuré, Findus 96012384 (tinad)	250 g	900 g
Ägg	2 st	6 st
Socker	4 msk	2,25 dl
Crème fraîche	2,5 dl	9 dl
Vaniljsocker	2 tsk	1 dl

Kardemummaklick

Crème fraîche	2 dl	6 dl
Matyoghurt	2 dl	6 dl
Florsocker		
Kardemumma, malen		

Fyllning

Blanda ägg och socker. Rör ner puré, crème fraîche och vaniljsocker. Håll fyllningen i pajskalet. Grädda. Kombiugn 150°C, ca 45 min.

Kardemummakräm

Blanda samtliga ingredienser.

Timbalkonsistens: Se ovan. Uteslut pajdeg. Gräddas under lock eller folie.

Gelékonsistens: Se Timbalkonsistens.

Flytande konsistens: Fruktsoppa, (se recept sid 193) använd blåbärspuré.

BLÅBÄRSZEBRA MED GRÄDDE

10 port 36 port
à 80 g

Blåbärsgröt

Grötris	5 g	50 g
Mjölk	0,3 dl	3 dl
Blåbärspuré, Findus 96012384 (tinad)	15 g	150 g
Socker	2 krm	1,5 msk

Kvarggrädde

Vispgrädde	0,2 dl	1,5 dl
Kvarg	0,2 dl	1,5 dl
Vaniljsocker	0,5 tsk	2 msk

Blåbärsgröt

Koka riset med mjölken enl anvisning på förpackningen. Blanda blåbärspuré med risgrönsgröten och smaksätt med socker. Kyl ner.

Kvarggrädde

Vispa grädde löst och blanda med kvarg. Smaksätt med vaniljsocker.

Varva blåbärsgröt och kvarggrädde i vackra glas. Ställ kallt minst 1 timme.

Flytande konsistens:

Fruktsoppa, (se recept sid 193) använd blåbärspuré.





CITRONMUFFINS, berikade

	16 st
	à 40 g
Ägg	3 st
Socker	2 dl
Berikning Majsvälling, Findus 96013897	2 dl
Vetemjöl	2 dl
Bakpulver	2 tsk
Vaniljsocker	2 tsk
Smör	50 g
Mjöl	1 dl
Citron (zest/saft)	0,5 st

Sätt ugnen på 175°C.

Vispa ägg och strösocker vitt och pösigt. Blanda samman Berikning Majsvälling, mjöl, bakpulver och vaniljsocker.

Smält smöret och häll i mjölken och citronzest/saft.

Häll mjölblandningen i ägg- och sockerblandningen och rör om. Rör försiktigt ner mjölblandningen i smeten och häll den i muffinsformarna. Grädda i 200°C i ca 10-12 minuter.

EXOTISK BLANCHMANGÉ MED SÅS

Exotisk blanchmangé

Exotisk fruktpuré, Findus 96008535
(tinad, rumstempererad)

	1 port à 115 g	10 port
Exotisk fruktpuré, Findus 96008535 (tinad, rumstempererad)	70 g	700 g
Crème fraîche	2,5 msk	4 dl
Socker	1 tsk	3 msk
Vaniljsocker	1 krm	2 tsk
Gelatinblad	1,6 g	16 g

Svart vinbärssås

Svart vinbärspuré, Findus 96012400

	à 0,5 dl	
Svart vinbärspuré, Findus 96012400	25 g	250 g
Vatten	1,5 msk	2,5 dl
Potatismjöl	1 krm	2 tsk
Socker	1 tsk	3 msk

Exotisk blanchmangé

Blötlägg och smält gelatinet enligt anvisning på paketet. Blanda puré, crème fraîche, socker och vaniljsocker. Tillsätt gelatinet. Smaka av. Häll upp i bleck eller formar. Låt stelna i kyl.

Svart vinbärssås

Blanda vatten och potatismjöl. Sjud upp. Tillsätt purén. Smaksätt med socker. Låt svalna.

Servera blanchmangén med vinbärssåsen.

TIPS!

Både gelatinblad och gelatinpulver måste blötläggas.





Läckra Petit four.

TIPS!

Petit four

Baka en rulltårtsbotten. Bred fromage över. Låt stelna. Skär i bitar. Dekorera med vispad grädde.

FRUKTFROMAGE

	1 port	10 port
	à 1,75 dl	
Fruktpuré, Findus (tinad, rumstempererad)	60 g	600 g
Gelatinblad	3,2 g	32 g
Ägg	0,5 st	5 st
Socker	ca 0,5 msk	ca 5 msk

Blötlägg och smält gelatinet enligt anvisning på paketet. Vispa ägg och socker. Rör i puré. Tillsätt gelatinet. Blanda väl. Smaka av. Häll upp i bleck eller formar. Låt stelna i kyl.

Servera med vispad grädde.

FRUKTGELÉ

	1 port	10 port
	à 100 g	
Fruktpuré, Findus	60 g	600 g
Gelatinblad	1,6 g	16 g
Socker	ca 0,5 msk	ca 5 msk

Blötlägg gelatinet enligt anvisning på paketet. Värm upp puré. Tillsätt gelatinet, och låt smälta under omrörning. Smaksätt med socker. Häll upp i bleck, formar eller portionsglas. Låt stelna i kyl.

Servera med vispad kvarggrädde eller vaniljsås.



Pärongelé, Blåbärgelé,
Jordgubbsgelé och Ananaskelé
med kvarggrädde.

FRUKTKRÄM

	1 port à 1,5 dl	10 port
Fruktpuré, <i>Findus</i>	55 g	550 g
Vatten	1 dl	1 lit
Potatismjöl/Tapiokastärkelse	2 tsk	1 dl
Socker	ca 0,5 msk	ca 5 msk

Blanda vatten och potatismjöl/tapiokastärkelse. Sjud upp. Tillsätt purén. Smaksätt med socker.

Servera med mjölk eller vispad grädde.

TIPS!

Fruktpuré är näringsmässigt jämförbart med motsvarande hel frukt.

FRUKTKRÄM, GAMMELDAGS

	1 port à 2 dl	10 port
Frukt, torkad	25 g	250 g
Vatten	0,75 dl	7,5 dl
Päronpuré, <i>Findus 96008715</i>	25 g	250 g
Aprikospuré, <i>Findus 96012399</i>	25 g	250 g
Socker	7,5 cl	0,75 dl
Berikning Majsvälling, <i>Findus 96013897</i>	15 g	150 g
Potatismjöl + vatten		
Mjölk, till servering	0,5 dl	5 dl

Koka upp frukt med vatten, puréer och socker ca 10-15 minuter. Vispa ner Berikning Majsvälling och red av med potatismjöl och vatten.

Servera med mjölk. Garnera med torkad frukt.



FRUKTKRÄM, BÄRIG

	1 port à 2 dl	10 port
Rött vin/Matlagingsvin	0,35 dl	3,5 dl
Vatten	0,35 dl	3,5 dl
Svartvinbärspuré, <i>Findus 96012400</i>	15 g	150 g
Hallonpuré, <i>Findus 96012417</i>	15 g	150 g
Blåbärspuré, <i>Findus 96012384</i>	10 g	100 g
Socker	1 cl	1 dl
Kanelstång	1 bit	1 st
Apelsinjuice, färskpressad		0,5 st
Berikning Majsvälling, <i>Findus 96013897</i>	10 g	100 g
Majsstärkelse + vatten		
Bär, frysta		
Mjölk, till servering	0,5 dl	5 dl

Koka upp vin och vatten, fruktpuréer, socker, kanelstång och pressad apelsinjuice. Koka under lock ca 25 minuter. Vispa ner Berikning Majsvälling och red av med majsstärkelse. Vänd ev ner frysta bär i slutet och sjud upp. Låt svalna. Eller garnera istället med färska bär vid servering.

Servera med mjölk.

FRUKTMOUSSE

	1 port à 125 g	10 port
Fruktpuré, <i>Findus (tinad)</i>	50 g	500 g
Crème fraîche	25 g	250 g
Vispgrädde	0,5 dl	5 dl
Florsocker eller socker	ca 0,5 msk	5 msk
Ev. Thick & Easy™, <i>Findus 96012898</i>		

Blanda puré med crème fraîche. Vispa grädden och blanda i. Smaksätt med florsocker eller socker. Tillsätt ev. Thick & Easy™ för bättre konsistens.

Servera i coupeglas eller fruktpuré.

TIPS!

Varva med olika sorters fruktmousse.



FRUKTMOUSSE (enkel)

	1 port à 125 g	10 port
Fruktpuré, <i>Findus (tinad)</i>	75 g	750 g
Vispgrädde	0,5 dl	5 dl
Socker	ca 0,5 msk	1 dl
Thick & Easy™, <i>Findus 96012898</i>	1msk	1,75 dl

Tina puré och blanda med ovispad grädde. Blanda i socker, tillsätt Thick & Easy™. Låt stå 10 min. för fastare konsistens. Portionera.

Servera moussen med fruktsås och en klick vaniljsås.

FRUKT- OCH VANILJGLASS

	1 port à 1,5 dl	10 port
Fruktpuré, <i>Findus (tinad)</i>	60 g	600 g
Vaniljvisp	0,5 dl	5 dl
Socker	1 tsk	3 msk

Vispa vaniljvisp och blanda med purén. Smaksätt med socker. Frys i flerportions- eller enportionsformar.

FRUKTOMELETT

	1 port à 120 g	10 port
Gul fruktpuré, <i>Findus</i>	50 g	500 g
Omelett- och timbalbas, <i>Findus 96008415</i>	70 g	700 g
Thick & Easy™, <i>Findus 96012898</i>	0,5 msk	5 msk
Socker	ca 1 msk	1,5 dl

Tina puré och omelett- och timbalbas tillsammans. Blanda i Thick & Easy™. Smaksätt med socker. Grädda i väl smorda bleck eller formar täckta med lock eller folie. Kombiugn med ånga 125°C, ca 1 tim. Lämplig innertemperatur är 80°C.

Servera med fruktsås och vispad grädde.

FRUKTSOPPA

	1 port à 2 dl	10 port	1 liter
Fruktpuré, <i>Findus</i>	75 g	750 g	375 g
Vatten	1,25 dl	1,25 lit	6,25 dl
Potatismjöl/Tapiokastärkelse	1 tsk	3 msk	5 tsk
Socker	ca 1 msk	1,5 dl	5 msk

Blanda vatten och potatismjöl/ tapiokastärkelse. Sjud upp. Tillsätt purén. Smaksätt med socker.

Servera med vispad grädde.



TIPS!

Vid Gelé-konsistens red med ytterligare potatismjöl eller Thick & Easy™.

FRUKTSÅS

Fruktpuré, *Findus*
Vatten
Potatismjöl/Tapiokastärkelse
Socker

1 port à 1 dl	10 port
40 g	400 g
4 msk	6 dl
0,5 tsk	1,5 msk
ca 0,5 msk	5 msk

Blanda vatten och potatismjöl/tapiokastärkelse. Sjud upp. Tillsätt purén. Smaksätt med socker.

TIPS!

Ett enklare sätt att tillaga fruktsås/sylt: Tina fruktpuré och söta med florsocker/socker. Förtjocka ev. med Thick & Easy™



HALLONSÅS SURPRISE

Hallonpuré, *Findus 96012417 (tinad)*
Vispgrädde
Crème fraîche
Socker
Vaniljsocker

1 port à 0,5 dl	10 port
20 g	200 g
0,5 msk	5 msk
0,5 msk	5 msk
0,5 tsk	1,5 msk
0,5 tsk	1,5 msk

Vispa grädden. Blanda försiktigt puré, vispgrädde och crème fraîche. Smaksätt med socker och vaniljsocker.



HIMMELSK JULKAKA

10 port à 110 g	20 port = 1st GN 1/1
--------------------	-------------------------

Botten

Pepparkakor, malda	225 g	450 g
Matfett	100 g	200 g

Fyllning

Gelatinblad	10 g	20 g
Ananaspuré, <i>Findus 96008536 (rumstempererad)</i>	200 g	400 g
Socker	1 dl	2 dl
Matyoghurt (rumstempererad)	2 dl	4 dl
Philadelphiaost (rumstempererad)	250 g	500 g
Vispgrädde	2 dl	4 dl
Ananaspuré, <i>Findus 96008536 (tinad till timbalkonsistens)</i>		

Smält matfettet med pepparkakorna. Pressa smulorna jämnt fördelade i botten på en form.

Fyllning

Blötlägg och smält gelatinet enligt anvisning på paketet. Blanda puré, socker, matyoghurt och philadelphiaost. Blanda i det smälta gelatinet. Vispa grädden och vänd ner i blandningen. Bred massan över botten. Låt stelna i kyl.

Timbalkonsistens: Se ovan. Byt ut botten mot mjuk pepparkaka och dränk in kakan i ananaspuré.

Gelékonsistens: Se ovan. Uteslut botten.

Flytande konsistens: Fruktsoppa, (se recept sid 193) använd ananaspuré. Servera med gräddklick smaksatt med pepparkakskrydda.



JORDGUBBSSOPPA MED MANGOCRÈME

	1 port	10 port	1 liter
	à 2 dl		
Äpplejuice	1,5 dl	1,5 lit	7,5 dl
Jordgubbspuré, Findus 96012397	75 g	750 g	380 g
Potatismjöl/Tapioka stärkelse	ca 1 msk	1,5 dl	5 msk
Socker	2 ts	1 dl	0,5 dl

Mangocrème	à 1 msk		
Crème fraîche	7,5 g	75 g	35 g
Mangopuré, Findus 96008225 (tinad)	7,5 g	75 g	35 g
Thick & Easy™, Findus 96012898	1,5 krm	1 msk	0,5 msk

Blanda juice och purén. Hetta upp och red av med potatismjöl/tapiokastärkelse. Smaksätt med socker.

Blanda mangocrèmen och servera till soppan.

JORDGUBBSTÅRTA

10 port 24 port
= 1st GN 1/1

Jordgubbstårta

Tårtanslag	100 g	240 g
Mangopuré, Findus 96008225	90 g	200 g
Apelsinjuice	4 msk	1,5 dl
Jordgubbspuré, Findus 96012397	400 g	1 kg
Crème fraîche	3,5 dl	8 dl
Vispgrädde	1,75 dl	4 dl
Socker/Vaniljsocker	3 msk	1 dl
Thick & Easy™, Findus 96012898	1 dl	2 dl

Topping

Svart vinbärspuré, Findus 96012400	160 g	400 g
Socker/Vaniljsocker	3 msk	1 dl
Thick & Easy™, Findus 96012898	1,5 msk	4 msk

Lägg tårtanslag i bleck. Blanda juice och mangopuré, dränk in anslaget. Tina jordgubbspuré. Vispa grädde och blanda med crème fraîche och tinad puré samt Thick & Easy™. Smaksätt med socker/vaniljsocker. Bred över anslaget.

Topping

Tina svart vinbärspuré och blanda med socker/vaniljsocker och Thick & Easy™. Toppa kakan med detta. Stick gärna med en gaffel el dyl så purén går ner i jordgubbssmaken. Garnera med färska bär och citronmeliss.

Gelékonsistens: Se ovan. Uteslut botten.

Flytande konsistens: Fruktsoppa, (se recept sid 193) använd jordgubbspuré. Servera med vispad grädde



KLAPPKRÄM

	1 port	10 port
	à 1,5 dl	
Mannagryn	2 tsk	1 dl
Mjölk	0,4 dl	4 dl
Socker	0,5 msk	5 msk
Berikning Majsvälling, <i>Findus 96013897</i>	0,3 dl	3 dl
Hallonpuré, <i>Findus 96012417 eller</i>	30 g	300 g
Jordgubbspuré, <i>Findus 96012397</i>		

Koka upp mjölk, vispa i mannagryn och socker. Låt koka ca 10 min. Tillsätt Berikning Majsvälling samt någon av puréerna. Blanda. Håll gröten i en skål eller blandningsmaskin. Vispa kraftigt i ca 45 min, så att krämen kallnar och blir riktigt luftig.

Servera med mjölk eller vispgrädde.

Gelékonsistens och Flytande konsistens: Fruktsoppa, (se recept sid 193) använd hallonpuré. Servera med gräddklick.



KRÄMIG CHOKLADKAKA

	10 port	25 port
	à 50 g	
Smör	125 g	250 g
Mörk choklad, hackad	150 g	300 g
Socker	1 dl	2 dl
Vaniljsocker	0,25 msk	0,5 msk
Berikning Majsvälling, <i>Findus 96013897</i>	0,5 dl	1 dl
Hallonpuré, <i>Findus 96012417</i>	75 g	150 g
Ägg	2 st	4 st
Vispgrädde till servering	1 dl	2 dl

Smält smöret. Blanda ner chokladen i smöret och rör till en slät smet. Blanda i socker och vaniljsocker. Vispa ner Berikning Majsvälling i den tinade purén och blanda sedan ner i chokladsmeten. Tillsätt äggen. Smörj en form med löstagbar kant och häll i smeten. Tillaga kakan i 100°C, 100% ånga i 35 minuter med lock eller folie. Ställ kakan i kyl några timmar innan servering.

Servera med vispad grädde.

Gelékonsistens och Flytande konsistens: Fruktsoppa, (se recept sid 193) använd hallonpuré. Servera med gräddklick.

KRÄMIG PÄRONSOPPA

Päronpuré, Findus 96008715
Vispgrädde
Vatten
Socker
Potatismjöl/Tapiokastärkelse

1 port à 2 dl	10 port	1 lit
100 g	1 kg	500 g
0,5 dl	5 dl	2,5 dl
0,6 dl	6 dl	3 dl
2 tsk	1 dl	0,5 dl
1 tsk	3 msk	1,5 msk

Blanda samtliga ingredienser.
Låt sjuda upp.

Servera med Jordgubbspuré,
Findus 96012397.



KVARGGRÄDDE

Vispgrädde
Kvarg
Florsocker

1 port à 0,6 dl	10 port
0,3 dl	3 dl
0,3 dl	3 dl
3 krm	2 msk

Vispa grädden löst. Blanda med kvarg och florsocker.
Servera till olika desserter.

KVARGDANS

Ägg
Kesella
Vispgrädde
Socker
Kardemumma, malen

1 port à 130 g	10 port
1 st	10 st
0,5 dl	5 dl
0,5 dl	5 dl
0,5 msk	5 msk
1 krm	2 tsk

Vispa ägg, kesella och socker. Vispa grädden och blanda i. Smaksätt med kardemumma. Grädda i väl smorda bleck eller formar täckta med lock eller folie. Kombiugn med ånga 125°C, ca 50 min.

Servera med fruktsås (se recept sid 194).

Flytande konsistens: Solskenssoppa, (se recept sid 209)

MANDELRUTOR MED JORDGUBBSMOUSSE

Mandelbotten

Mandelmassa
Smör
Ägg
Mjöl
Vetemjöl
Bakpulver

10 port à 75 g	24 port = 1 st GN 1/1
-------------------	--------------------------

150 g	240 g
60 g	140 g
2 st	5 st
3 msk	1 dl
1 dl	2,5 dl
1 tsk	2,5 tsk

Jordgubbsmousse

Gelatinblad
Jordgubbspuré, Findus 96012397
(tinad och rumstempererad)
Socker
Matyoghurt
Vispgrädde

6 g	15 g
250 g	600 g
1 dl	2,4 dl
2 dl	5 dl
4,5 dl	1,1 lit

Garnering

Färska jordgubbar/jordgubbspuré
Citronmeliss

Mandelbotten

Riv mandelmassa och rör smidig med smör. Tillsätt äggen samt mjöl.
Blanda vetemjöl och bakpulver och rör ner i smeten. Fördela i smorda bleck eller formar. Grädda i kombiugn 160° C, ca 15 min. Låt kakan kallna.

Jordgubbsmousse

Blötlägg och smält gelatinet enligt anvisning på paketet. Blanda puré, socker och matyoghurt. OBS ingredienserna skall vara rumstempererade. Blanda i det smälta gelatinet. Vispa grädden och vänd ner i blandningen. Bred massan över botten. Låt stelna i kyl.
Alternativ Fruktsmousse (se recept sid 192).
Dekorera med jordgubbar/jordgubbspuré och citronmeliss.

Timbalkonsistens: Se ovan. Uteslut mandelbotten.

Gelékonsistens: Se timbalkonsistens.

Flytande konsistens: Fruktsoppa, (se recept sid 193) använd jordgubbspuré. Servera med vispad grädde.



MANGOPARFAIT

	1 port à 85 g	10 port
Mangopuré, <i>Findus 96008225 (tinad, rumstempererad)</i>	40 g	400 g
Äggulor	0,5 st	5 st
Socker	2 tsk	1 dl
Vispgrädde	2 msk	3 dl
Gelatinblad	0,3 g	3,2 g
Cognac eller likör		

Blötlägg och smält gelatinet enligt anvisning på paketet. Vispa äggulor och socker. Vispa grädden. Blanda allt. Smaksätt ev med cognac eller likör. Frys i flerportions- eller enportionsformar. Servera med fruktsås (se recept sid 194).

Flytande konsistens: Fruktsoppa, (se recept sid 193) använd Hallonpuré. Servera med mangoparfait.

MANNA À LA MALTA

	1 port à 120 g	10 port
Mjöl	1 dl	1 lit
Mannagryn	2 tsk	1 dl
Vispgrädde	2 msk	3 dl
Socker, vaniljsocker		

Blanda mjöl och mannagryn. Låt koka 4 min. Kyl ner. Vispa grädden och blanda i. Smaksätt. Vid servering strö kanel över. Servera med fruktsås (se recept sid 194).

Flytande konsistens: Fruktsoppa, (se recept sid 193). Servera med gräddklick.

MANNAGRYNSPUDDING

	1 port à 95 g	10 port
Mjöl	2,5 msk	4 dl
Grädde	2,5 msk	4 dl
Mannagryn	8 g	80 g
Salt		
Exotisk fruktpuré, <i>Findus 96008535</i>	12 g	120 g
Ägg	0,3 st	3 st
Rivet citronskal eller citronsaft	0,5 g	5 g

Blanda mjöl, grädde, mannagryn och salt. Låt koka enligt anvisning på paketet. Tillsätt frusen puré. Blanda i äggen. Smaksätt. Häll i bleck eller form. Grädda i kombiugn 175°C, ca 30 min. 20 portioner är lagom i ett GN1/1.

Timbalkonsistens: Se ovan. Täck formen med lock eller folie.

Gelé- och Flytande konsistens: Fruktsoppa, (se recept sid 193).



MARÄNGKAKA MED APRIKOS

	1 port à 90 g	10 port
Botten		
Matfett	13 g	125 g
Socker	2 tsk	1 dl
Äggulor 0,4 st	4 st	
Vetemjöl	1 msk	1,5 dl
Bakpulver	1 krm	2 tsk
Mjöl	1,5 tsk	0,75 dl
Fyllning		
Aprikospuré, <i>Findus 96012399 (tinad)</i>	25 g	250 g
Maräng		
Äggvitor	0,4 st	4 st
Socker	1,5 msk	2 dl

Rör matfett och socker poröst. Tillsätt äggulorna, lite i taget. Tillsätt mjöl blandat med bakpulver samt mjöl. Häll smeten i smorda bleck eller formar. Bred purén över smeten. Vispa äggvitorna till hårt skum. Blanda i socker och vispa ytterligare en stund. Spritsa eller bred ut marängen över purén. Grädda. Kombiugn 160°C, ca 25 min. Servera med vispad grädde.

20 portioner är lagom i ett GN1/1

Timbal och Gelékonsistens: Frukthemousse (se recept sid 192) använd aprikospuré. Servera med chokladsås.

Flytande konsistens: Fruktsoppa (se recept sid 193) använd aprikospuré. Servera med gräddklick och chokladsås.

PANNACOTTA MED HALLONSÅS

	1 port	10 port
Gelatinblad	à 80 g	
Vispgrädde	0,9 g	8,75 g
Kvarg	0,3 dl	3 dl
Socker	1,25 cl	1,25 dl
	1 tsk	0,75 dl

Hallonspegel
Hallonpuré, Findus 96012417
Florsocker
Thick & Easy™, Findus 96012898

Blötlägg gelatinet. Koka upp grädde. Tag från värmen. Tillsätt gelatinet under omrörning. Tillsätt kvarg och socker. Smaka av. Häll upp i portionsglas eller formar. Låt stelna i kyl.

Hallonsås
Tina fruktpuré och söta med florsocker. Förtjocka med Thick & Easy™. Slå över pannacottan.



PANNKAKOR/PLÄTTAR

	1 port	10 port
Omelett- och timbalbas, Findus 96008415	4 st à 30 g	
Grädde	70 g	700 g
Socker	0,5 dl	5 dl

Tina omelett- och timbalbas. Blanda med grädde. Smaksätt med socker. Grädda på en sida eller grädda i ugn med lock.

Servera med vispad grädde och fruktmousse (se recept sid 192).



TIPS!

Pannkaks-
bakelse. Bred äppel-
mos mellan Pannkaks-
plätt, timbal. Strö över
kanel. Servera med
vispad grädde.

TIPS!

Pannkaks-
plätt, timbal,
Findus 96008667.
Värms i mikro
eller ugn.



PEPPARKAKSCHEESECAKE MED MANGO

	10 port	24 port
	à 110 g	= 1st GN 1/1
Botten		
Pepparkakor, malda	250 g	600 g
Smör	100 g	240 g
Fyllning		
Mangopuré, Findus 96008225	300 g	720 g
Limejuice	2 msk	5 msk
Färskost, naturell	200 g	500 g
Grekisk yoghurt	2 dl	5 dl
Florsocker	2 dl	5 dl
Gelatinblad	10 g	24 g
Vispgrädde	2 dl	5 dl

Botten
Smält smöret och blanda med pepparkakssmulorna. Pressa smulorna jämt fördelade i botten på en form.

Fyllning
Blötlägg gelatinet. Hetta upp puré. Blanda i det smälta gelatinet. Tillsätt limejuice, färskost, yoghurt och socker. Vispa grädden och vänd ner i blandningen. Bred massan över botten. Låt stelna i kyl.

Timbalkonsistens: Se ovan. Byt ut botten mot mjuk pepparkaka. Dränk in pepparkakan i Mangopuré.

Gelékonsistens: Se ovan. Uteslut botten. Smaksätt med pepparkakskryddor.

Flytande konsistens: Solskenskoppa (se recept sid 209). Servera med gräddklick smaksatt med pepparkakskryddor.



PEPPARKAKSPARFAIT

	1 port à 85 g	10 port
Sirap, mörk	1 tsk	3 msk
Ingefära, malen	0,5 krm	1 tsk
Kanel, malen	0,5 krm	1 tsk
Nejlíka, malen	0,5 krm	1 tsk
Ägg	0,5 st	5 st
Florsocker	2 tsk	1 dl
Vispgrädde	0,5 dl	5 dl
Gelatinblad	0,3 g	3,2 g
Ev pepparkakor, malda	1 st (6 g)	60 g

Blötlägg gelatinet enligt anvisning på paketet. Koka upp sirap och kryddor. Tillsätt gelatinet under omrörning. Låt kallna. Vispa ägg och florsocker pösigt. Blanda i kryddlagen. Vispa grädden och blanda i. Blanda ev i malda pepparkakor. Frys i flerportions- eller enportionsformar.

Servera med fruktsås (se recept sid 194).

TIPS!

Vid Timbal-, Gelé- och Flytande konsistens uteslut pepparkakorna.

TIPS!

Ersätt malen ingefära, kanel och nejlika med finmalen pepparkakskryddblandning.

RULLTÅRTSBAKELSE

20 port
à 70 g = 1 st GN 1/1

Botten

Ägg	4 st
Socker	2 dl
Vetemjöl	2 dl
Potatismjöl	1 dl
Bakpulver	2 tsk

Fyllning

Exotisk fruktpuré, Findus 96008535	300 g
Snabbmarsanpulver	40 g

Botten

Vispa ägg och socker poröst. Rör ner vetemjöl blandat med potatismjöl och bakpulver. Bred ut smeten på bakplåtspapper i formen. Grädda. Kombiugn 200°C, 5-10 min. Strö på socker och stjälp upp på papper. Drag av bakplåtspappret.

Fyllning

Tina puré och blanda med marsanpulver. Bred fyllningen på botten. Rulla ihop. Skär upp i portionsbitar. Dekorera med vispad grädde och flagad choklad.

Gelékonsistens: Se ovan. Geléa rulltårta (se recept sid 149)

Flytande konsistens: Fruktsoppa, (se recept sid 193) använd exotisk fruktpuré. Servera med glass.

TIPS!

SEMLA: Spritsa kvarggrädde (se recept på sid. 200) på Pannkaksplätt, timbal, Findus 96008667. Gör en mandelmassa av välmosad kokt potatis blandat med florsocker, bittermandelelssens och grädde. Lägg på grädden och toppa med pannkaksplätt. Pudra med florsocker.





SKYRKAKA

10 port **24 port**
à 110 g = 1st GN 1/1

Botten

Digestivekex, malda	125 g	300 g
Matfett	60 g	150 g

Fyllning

Kesella	300 g	750 g
Florsocker	1,25 dl	3 dl
Vispgrädde	2 dl	4,5 dl
Gelatinblad	9 g	21 g

Svart vinbärsgelé

Svart vinbärspuré, Findus 96012400	250 g	600 g
Socker	6 msk	2 dl
Gelatinblad	6,5 g	15 g

Botten

Smält matfett. Blanda med de malda kexen.
Fördela smulorna jämnt i botten på en form.

Fyllning

Blötlägg och smält gelatinet enligt anvisning på paketet.
Blanda kesella, florsocker och det smälta gelatinet.
Vispa grädden och vänd ner i kesellablandningen.
Bred fyllningen över botten och ställ kallt ca 1 tim.

Svart vinbärsgelé

Blötlägg gelatinet enligt anvisning på paketet.
Hetta upp puré. Tillsätt gelatinet och låt smälta under omrörning. Smaksätt med socker. Bred gelén över kakan. Låt stelna i kyl.

Timbalkonsistens: Se ovan. Uteslut botten.

Gelékonsistens: Se Timbalkonsistens.

Flytande konsistens: Fruktsoppa (se recept sid 193) använd svart vinbärspuré. Servera med vispad grädde.

SMULPAJ MED HALLON

10 port **24 port**
à 110 g =1 st GN 1/1

Pajdeg

Matfett	125 g	300 g
Vetemjöl	2,5 dl	6 dl
Bakpulver	1 tsk	2 tsk
Socker	3,5 msk	1 dl

Fyllning

Hallonpuré, Findus 96012417	500 g	1,2 kg
Socker	5,5 msk	2 dl
Thick & Easy™, Findus 96012898	5,5 msk	2 dl

Pajdeg

Smält matfett. Blanda med övriga ingredienser.

Fyllning

Tina purén och blanda med övriga ingredienser. Fördela fyllningen i bleck eller form. Smula över pajdegen och grädda i kombiugn 160°C, ca 25 min.

Servera med vaniljsås.

Timbalkonsistens: Se ovan. Ersätt pajdegen med tärnad Brödtimbal. Täck formen med lock eller folie. Ta av locket 10 min före pajen är klar.

Gelékonsistens: Fruktkräm (se recept sid 190) använd hallonpuré. Servera med vispad grädde.

Flytande konsistens: Fruktsoppa (se recept sid 193) använd hallonpuré. Servera med vispad grädde.



SOLSKENSSOPPA

1 port **10 port** **1 liter**
à 2 dl

Mangopuré, Findus 96008225 (tinad)	90 g	900 g	450 g
Apelsinjuice	4 msk	6 dl	3 dl
Matlagingsyoghurt	4 msk	6 dl	3 dl
Florsocker/socker	2 tsk	1 dl	0,5 dl

Blanda och vispa samtliga ingredienser. Serveras kall.

Servera med vispad grädde eller glass.

SVARTVINBÄRSSOPPA/BOWL MED VANILJFLUFF

	1 port	10 port
	à 2 dl	
Svartvinbärssoppa/bowl	à 1,5 dl	
Svartvinbärspuré, Findus 96012400, tinad	80 g	800 g
Vatten	0,55 dl	5,5 dl
Florsocker	0,25 dl	2,5 dl
Vaniljsocker	0,5 krm	1 tsk
Majsstärkelse + vatten		
Vaniljfluff	à 0,5 dl	
Vaniljsås, vispbar	0,2 dl	1,75 dl
Berikning Majsvälling, Findus 96013897	0,25 g	25 g
Vit choklad	5 g	50 g
Havrekaka med berikning (se recept sid 195)	30 g	300 g
Blandade bär	0,3 dl	3 dl

Koka upp Svartvinbärspuré med övriga ingredienser och red av med majsstärkelse. Låt svalna.

Vaniljfluff

Vispa upp vaniljsås med Berikning Majsvälling och rör ner smält vit choklad.

Servera soppan/bowl med smulad havrekaka och en klick vaniljfluff. Garnera med bär.



TIPS!

Vid Timbal-, Gelé- och Flytande konsistens uteslut havrekakssmul och bären.



STINAS PÄRONKAKA

	1 port	10 port
	à 90 g	
Päronpuré, Findus 96008715, tinad	30 g	300 g
Ägg	0,2 st	2 st
Socker	0,3 dl	3 dl
Smör	15 g	150 g
Vetemjöl	0,3 dl	3 dl
Bakpulver	0,5 krm	1 tsk
Vaniljsocker	0,5 krm	1 tsk
Kardemummagrädde		
Vispgrädde	25 g	250 g
Kardemumma, malen		

Vispa ägg och socker poröst. Smält smör. Blanda mjöl, bakpulver och vaniljsocker. Rör ner mjölblandningen i äggvispet och tillsätt smöret samt den tinade purén. Häll smeten i smorda bleck eller formar. Grädda i kombiugn 180° C, ca 30 min.

Vispa grädden och smaksätt med kardemumma. 30 portioner är lagom i ett GN 1/1.

Timbalkonsistens: Se ovan. Täck formen med lock eller folie.

Gelékonsistens: Se timbalkonsistens, geléa päronkakan (se geléad sockerkaka sid 149)

Flytande konsistens: Fruktsoppa (se sid 193) använd päronpuré. Servera med kardemummagrädde.

BRÖDTIMBAL MED LEVERPASTEJ
+ INLAGD GURKTIMBAL

BRÖDTIMBAL MED RÖKT
LAXTIMBAL + PEPPARROTSVISP

Mellanmålen innehåller
Brödtimbal, Findus 96008767
Inlagd gurktimbal, Findus 96008770
Laxtimbal med röksmak, Findus 96008750
Tomattimbal, Findus 96008771
Exotisk fruktpuré, Findus 96008535
Skinktimbal med röksmak, Findus 96008568
Aprikospuré, Findus 96012399

EXOTISK SHOT

BRÖDTIMBAL
MED FÄRSKOST
+ TOMATTIMBAL

BRÖDTIMBAL MED RÖKT SKINKTIMBAL
+ APRIKOSKLICK + PEPPARROTSVISP

Mellanmål

Goda och näringsrika mellanmål är viktiga och bidrar i stor utsträckning till det dagliga energi- och näringsbehovet.

Mellanmål utgör ett viktigt komplement när aptiten är dålig och näringsbehovet är stort.



BERIKNING MAJSVÄLLING
ÄR RIK PÅ:
PROTEIN
D-VITAMIN
C-VITAMIN
JÄRN
KALCIUM

Med Findus frukt- och bärpuréer samt Findus Berikning Majsvälling kan du snabbt, ekonomiskt och enkelt tillaga läckra, friska och näringsrika mellanmål. Ersätt mjölk med grädde vid högre energibehov, samt tillsätt gärna 1 msk olja/port. Dessa mellanmål kan ersätta färdiga näringsdrycker och kosttillägg.

Findus frukt- och bärpuréer:

96008536	Ananaspuré	96012397	Jordgubbspuré
96012399	Aprikospuré	96008225	Mangopuré
96012384	Blåbärspuré	96008715	Päronpuré
96008535	Exotisk fruktpuré	96012400	Svart vinbärspuré
96012417	Hallonpuré		

BERIKADE SMOOTHIES

PÄRON

	1 port à 1,25 dl	10 port
Päronpuré, Findus 96008715	40 g	400 g
Berikning Majsvälling, Findus 96013897	0,2 dl	2 dl
Vaniljyoghurt	0,5 dl	5 dl
Äppeljuice	0,2 dl	2 dl
Ingefära, finmalen		2 krm

Se tillagning nedan.

JORDGUBB

Jordgubbspuré, Findus 96012397	40 g	400 g
Berikning Majsvälling, Findus 96013897	0,2 dl	2 dl
Vaniljyoghurt	0,5 dl	5 dl
Äppeljuice	0,2 dl	2 dl
Vaniljsocker	?	1 tsk
Socker		

Tina purén. Vispa ner Berikning Majsvälling i purén och blanda ner övriga ingredienser. Söta ev med lite socker. Servera väl kyld.

BLÅBÄR

Blåbärspuré, Findus 96012384	40 g	400 g
Berikning Majsvälling, Findus 96013897	0,2 dl	2 dl
Vaniljyoghurt	0,5 dl	5 dl
Äppeljuice	0,2 dl	2 dl
Citron, pressad	?	0,5 st
Socker		

Se tillagning nedan.

MANGO

Mangopuré, Findus 96008225	40 g	400 g
Berikning Majsvälling, Findus 96013897	0,2 dl	2 dl
Vaniljyoghurt	0,5 dl	5 dl
Apelsinjuice	0,2 dl	2 dl
Lime, pressad	?	1 st
Socker		

Tina purén. Vispa ner Berikning Majsvälling i purén och blanda ner yoghurt och juice. Pressa saften ur citronen och smaksätt. Söta ev med lite socker. Servera väl kyld.



Berikade smoothies

BLÅBÄRSTODDY

Blåbärspuré, Findus 96012384 (tinad)
Apelsinjuice, utspädd
Råsocker
Apelsinskivor

1 port à 1,5 dl	10 port
50 g	500 g
1 dl	1 lit
0,5 msk	5 msk

Blanda ingredienserna och hetta upp.

Servera vackert med en apelsinskiva.





AFTERNOON COFFEE
Brödtimbal med färskost
och lemon curd. Serveras med en
läskande smoothie och café au lait.

BERIKAD SOCKERKAKA

12 bitar

Ägg	3 st
Socker	2 dl
Berikning Majsvälling, Findus 96013897	2 dl
Vetemjöl	2 dl
Bakpulver	2 ts
Vaniljsocker	2 ts
Smör	50 g
Mjöl	1 dl
Matfett och ströbröd till formen	

Sätt ugnen på 175°C. Smörj och bröa sockerkaksformen. Vispa ägg och strösocker vitt och pösigt. Blanda samman Berikning Majsvälling, mjöl, bakpulver och vaniljsocker. Smält smöret och häll i mjölken, så att allt blir ljummet. Häll mjölblandningen i sockerblandningen och rör om. Rör försiktigt ner mjölblandningen i smeten och häll den i formen. Grädda i 175°C i ca 40 min.



CAFÉ AU LAIT ELLER CHOKO AU LAIT

Berikning Majsvälling, Findus 96013897
Kaffe eller chokladmjöl, drickfärdig
Mjöl
Socker

1 port à 1,5 dl	10 port
2,5 msk	3,75 dl
1,25 dl	1,25 lit
1 msk	1,5 dl
0,5 msk	5 msk

Vispa ihop Berikning Majsvälling med hälften av vätskan. Tillsätt resten av vätskan och smaksätt med socker.

Serveras varm eller kall.



CHOKLAD- ELLER KAFFEKRÄM

Chokladmjöl eller kaffe, drickfärdig
Berikning Majsvälling, Findus 96013897
Mjöl
Socker

1 port à 1,25 dl	10 port
1 dl	1 lit
1 dl	1 lit
1 msk	1,5 dl
0,5 msk	5 msk

Vispa ner berikning i den varma drycken. Smaksätt med mjöl och socker (Café au Lait och Kaffekräm).

Serveras varm eller kall, gärna med en klick vispad grädde.



TIPS!

Vid Tjockflytande eller Gelékonsistens tillsätt Thick & Easy™.

CHOKLAD - VANILJDRYCK

	1 port à 1,25 dl	10 port
Vaniljvisp	2 msk	3 dl
Kakao	1 tsk	3 msk
Berikning Majsvälling, Findus 96013897	2 msk	3 dl
Socker	0,5 msk	5 msk
Vaniljsocker	1 tsk	3 msk
Mjölk	0,5 dl	5 dl

Vispa vaniljvispen lätt. Blanda ihop kakao, Berikning Majsvälling och socker och vispa ner mjölken lite i taget. Blanda därefter ner vaniljvisp.

Serveras varm eller kall, gärna med en klick vispad grädde.

FRUKTDRINK

	1 port à 2 dl	10 port
Fruktpuré, Findus (tinad)	70 g	700 g
Mjölk	1,3 dl	1,3 lit
Berikning Majsvälling, Findus 96013897	2 msk	3 dl
Socker		

Blanda och vispa samtliga ingredienser. Smaksätt.

Serveras varm eller kall.



FRUKTSHAKE

Fruktpuré, Findus (tinad)	
Mjölk	
Glass	
Berikning Majsvälling, Findus 96013897	
Socker	

Tillagning se nedan.

Serveras kall.

1 port à 2 dl	10 port
50 g	500 g
1 dl	1 lit
50 g	500 g
2 msk	3 dl

TIPS!

Vid Tjockflytande eller Gelékonsistens tillsätt Thick & Easy™.

FRUKTYOGHURT

Fruktpuré, Findus (tinad)	
Yoghurt naturell, filmjolk eller gräddfil	
Berikning Majsvälling, Findus 96013897	
Socker	

Blanda och vispa samtliga ingredienser. Smaksätt.

Serveras kall.

Passar även till frukost.

1 port à 2 dl	10 port
50 g	500 g
1,5 dl	1,5 lit
1 msk	1,5 dl



EXOTISK YOGHURT MED VANILJVISP

Exotisk fruktpuré, Findus 96008535	
Vaniljvisp	
Yoghurt naturell, filmjolk eller gräddfil	
Berikning Majsvälling, Findus 96013897	
Vaniljsocker	

Vispa vaniljvisp. Tillsätt övriga ingredienser. Vispa.

Serveras kall.

1 port à 1,25 dl	10 port
25 g	250 g
2 msk	3 dl
0,5 dl	5 dl
2 msk	3 dl
1 tsk	3 msk

KAFFE-CHOKO

Mjöl	1 dl
Nescafé	1 tsk
O'boy	1 tsk
Berikning Majsvälling, Findus 96013897	3 msk
Socker	1 tsk

1 port	10 port
à 1 dl	
1 dl	1 lit
1 tsk	3 msk
1 tsk	3 msk
3 msk	4,5 dl
1 tsk	3 msk

Blanda och vispa samtliga ingredienser.
Serveras varm. Gärna med en klick grädde.

KOLADRIK

Berikning Majsvälling, Findus 96013897	2 msk
Mjöl	4 msk
Kaffegrädde	3 msk
Kolasås	1 msk

1 port	10 port
à 1 dl	
2 msk	3 dl
4 msk	6 dl
3 msk	4,5 dl
1 msk	1,5 dl

Blanda och vispa
samtliga ingredienser.
Serveras kall.

TIPS!
Vid Tjockfly-
tande eller Gelé-
konsistens tillsätt
Thick & Easy™.



LJUS KOLAKRÄM

Berikning Majsvälling, Findus 96013897	3 msk
Mjöl	3 msk
Crème fraiche	2 msk
Kolasås	1 msk
Socker	0,5 msk

1 port	10 port
à 1 dl	
3 msk	4,5 dl
3 msk	4,5 dl
2 msk	3 dl
1 msk	1,5 dl
0,5 msk	5 msk

Blanda och vispa samtliga ingredienser.
Serveras kall.

TIPS!
Vid ökat energi-
behov kan med
fördel 1 msk olja/port
tillsättas, till alla
mellanmål.

NOUGATKRÄM

Berikning Majsvälling, Findus 96013897	3 msk
Grädde	3 msk
Gräddfil	2 msk
O'boy	1 msk
Socker	0,5 msk

1 port	10 port
à 1 dl	
3 msk	4,5 dl
3 msk	4,5 dl
2 msk	3 dl
1 msk	1,5 dl
0,5 msk	5 msk

Blanda och vispa samtliga ingredienser. Serveras kall.

PANNKAKSPLÄTT MED SMAK AV KANELBULLE

Pannkaksplätt, timbal, Findus 96008667	1,5 st
Smör	15 g
Florsocker	1 krm
Kanel	0,5 tsk

1 port	10 port
1,5 st	15 st
15 g	150 g
1 krm	1 msk
0,5 tsk	1,5 msk

Blanda smör, florsocker och kanel till en jämn
smet och bred mellan 3 Pannkaksplätt, timbal.
Dela på mitten och strö över lite kanel och
florsocker.

Servera med café au lait.



SÄNGFÖSAREN

Hallonpuré, Findus 96012417(tinad)	25 g
Vaniljyoghurt	0,5 dl
Mjöl	0,5 dl
Socker	0,5 msk
Rapsolja	1 tsk
Berikning Majsvälling, Findus 96013897	2 msk

1 port	10 port
à 1,25 dl	
25 g	250 g
0,5 dl	0,5 lit
0,5 dl	0,5 lit
0,5 msk	5 msk
1 tsk	0,5 dl
2 msk	3 dl

Blanda och vispa samtliga ingredienser.
Vid behov av tjockare konsistens eller näringstätare dryck tillsätt
Berikning Majsvälling.

Serveras kall.

VÄLLING

Fullkornsvälling, *Findus 96013898*
Mjök
Ev socker

Blanda vällingpulver och mjök.
Hetta upp. Smaksätt.

1 port à 1,25 dl	10 port
3 msk	4,5 dl
1,1 dl	1,1 lit

TIPS!

Vid Tjockfly-
tande eller Gelé-
konsistens tillsätt
Thick & Easy™.

SMAKSATT VÄLLING

GRUNDRECEPT

Berikning Majsvälling, *Findus 96013897*
eller
Fullkornsvälling, *Findus 96013898*
Mjök
Valfria Findus puréer
Socker

1 port à 1,25 dl	10 port
0,3 dl	3 dl
0,3 dl	3 dl
0,8 dl	8 dl
30 g	300 g
0,2 msk	2 msk

Vispa ner valfri välling i hälften av mjölken. Tillsätt resten av mjölken
och blanda ner önskad puré och socker. Smaksätt, värm och servera.

SMAKSÄTTNING

BLÅBÄR & KARDEMUMMA

Blåbärspuré, *Findus 96012384*
Kardemumma

30 g	300 g
	1 tsk

HALLON

Hallonpuré, *Findus 96012417*
Vaniljsocker

30 g	300 g
1 krm	2 tsk

MANGO

Mangopuré, *Findus 96008225*

30 g	300 g
------	-------

PÄRON & MINTCHOKLAD

Päronpuré, *Findus 96008715*
Vaniljsocker
Kakao
Pepparmyntolja

30 g	300 g
1 krm	2 tsk
0,3 msk	3 msk



PÄRON & MINTCHOKLAD

BLÅBÄR & KARDEMUMMA

MANGO

HALLON

Smaksatt välling med puréer

Berikade måltider i små portioner

- med högt energi-, protein- och näringsinnehåll

Att kunna äta och få tillräckligt med näring är viktigt för en god livskvalitet. Näringsbrist kan medföra att man blir svag, orkeslös, apatisk samt minskar i vikt. Även immunförsvar, sårläkningsprocessen och cellers återuppbyggnad försämras, vid dålig nutritionsstatus. Därför är det viktigt att bryta den "onda cirkeln" i ett tidigt skede.

En del personer har ett extra stort energi- och näringsbehov (t ex vid Parkinsons sjukdom, hjärtsvikt, KOL, cancersjukdom m m). Är aptiten god kan en stor portion mat serveras. Men för många personer som drabbas av sjukdom, lider av dysfagi eller blir äldre är aptiten oftast låg och maten behöver berikas med extra energi och näring för att den lilla portionen ska innehålla lika mycket näring som en normalstor portion. Maten berikas med Berikning Majsvälling, matfett, olja, ägg och feta mjölkprodukter. Det är av stor betydelse att varje portion ger en bra balans mellan energi och protein samt övriga näringsämnen, för att motverka näringsbrist.

Till berikad mat utgör efterrätten en viktig del av de totala näringsintaget.

Vill man ytterligare öka näringstätheten kan en liten förrätt med fördel serveras. Förrätten stimulerar dessutom aptiten.

TIPS!

Tänk på att trevligt upplagd mat ökar matglädjen.

*Till personer som inte orkar
äta en hel portion är det
viktigt att servera flera små
näringstätta måltider.
Det är av stor betydelse att
konsistensen också anpassas
efter individuella behov.*



Berikade måltider i olika konsistenser

Normal konsistens



Grov Patékonsistens



Timbalkonsistens



Gelékonsistens



Flytande och
Tjockflytande konsistens



Hur många måltider behövs?

Till personer som har svårt att äta en hel portion är det angeläget att man serverar många små måltider.

Vid berikad mat rekommenderas 7-8 små näringstätta måltider per dygn, enligt nedanstående måltidsfördelning.

På sängkanten - förfrukost

Frukost

Förmiddagsfika/mellanmål

Lunch - aptitretare, huvudrätt och efterrätt

Eftermiddagsfika/mellanmål

Middag - aptitretare, huvudrätt och efterrätt

Kvällsmål

På sängkanten

Nattfastan bör ej överstiga 11 timmar.

Kom ihåg att servera mellanmål!
De utgör en viktig del av dagsbehovet.

TIPS!

Något litet energirikt före sänggåendet kortar nattfastan och ökar chansen till en god natts sömn.

Enkla tips på hur maten kan berikas

För att på ett enkelt sätt öka innehållet energi och protein samt övriga näringsämnen används:

- Findus Berikning Majsavvälling
- Standardmjölk, fil, yoghurt m m med lägst 3 % fetthalt
- Grädde, crème fraîche m m
- Matfett, bordsmargarin och olja som innehåller minst 80 % fett
- Ägg

Findus Berikning Majsavvälling

- har ett balanserat näringsinnehåll.
- innehåller energi (kcal), protein, fett, kolhydrat, vitaminer och mineraler.
- kan blandas i både kall eller varm mat.
- kan tillsättas både i kall eller varm vätska.
- är lättlöslig.
- är naturligt fri från gluten.
- har en neutral smak (kan jämföras med kokt mjölk).

TIPS!

Servera små läckra och vackert upplagda portioner. Bjud om!



En bra **MATDAG** berikade måltider GROV PATÉKONSISTENS

Förfrukost	En liten kopp välling eller ett glas mjölk
Frukost	Gröt med mjölk eller fil eller välling (berikad) Ägg med sill eller kaviar 0,5 smörgås med pålägg 0,5 smörgås med ost 1 dl juice Kaffe eller te
Mellanmål	1 dl fruktmums (berikad)
Lunch/Middag	Ev förrätt Varmrätt (berikad) - 0,5 portion grov köttpaté eller kokt fisk - 1 dl sås (berikad) - 1 st potatis eller mos (berikad) - 35 g grönsakspaté eller välkokta grönsaker (berikade) Efterrätt med glass, vispad grädde, kaffegrädde eller gräddmjölk 1 dl mjölk, 3 %
Mellanmål	Café au Lait, kaffebröd
Middag /Kvällsmat	Ev förrätt Varmrätt (berikad) se Lunch/Middag 0,5 smörgås med pålägg eller efterrätt 1 dl mjölk, 3 %
Kvällsmål	1 dl fruktshake (berikad)
På sängkanten	En liten kopp välling eller en liten smoothie

För variation på mellanmålen. Se avsnitt Mellanmål.

Genomsnittligt **näringsinnehåll**
på en bra **MATDAG**

Energi	9620 kJ / 2280 kcal
Fett	102 g
Kolhydrat	245 g
Protein	103 g



En bra **MATDAG** berikade måltider TIMBALKONSISTENS

Förfrukost	En liten kopp välling eller ett glas mjölk
Frukost	Slät gröt med mjölk eller fil eller välling (berikad) Äggkräm med sillgelé eller kaviar 0,5 brödtimbal med pålägg 0,5 brödtimbal med ost 1 dl juice Kaffe eller te
Mellanmål	1 dl fruktmums (berikad)
Lunch/Middag	Ev förrätt Varmrätt (berikad) - 0,5 portion kött- eller fisktimbal - 1 dl sås (berikad) - 1 dl potatismos (baserat på pulver och berikad) eller pressad potatis - 35 g grönsakspuré eller timbal (berikad) Efterrätt med glass, vispad grädde, kaffegrädde eller gräddmjölk 1 dl mjölk, 3 %
Mellanmål	Café au Lait, geléat kaffebröd
Middag /Kvällsmat	Ev förrätt Varmrätt (berikad) se Lunch/Middag 0,5 brödtimbal med pålägg eller efterrätt 1 dl mjölk, 3 %
Kvällsmål	1 dl fruktshake (berikad)
På sängkanten	En liten kopp välling eller en liten smoothie

För variation på mellanmålen. Se avsnitt Mellanmål.

Genomsnittligt **näringsinnehåll**
på en bra **MATDAG**

Energi	9300 kJ / 2200 kcal
Fett	96 g
Kolhydrat	240 g
Protein	101 g



En bra **MATDAG** berikade måltider GELÉKONSISTENS

Förfrukost	En liten kopp tjock välling eller ett glas mjölk
Frukost	Slät gröt med tjock mjölk, tjock fil eller tjock välling (berikad) Slät äggröra med sillgelé eller kaviar 0,5 geléad smörgås med mjukt pålägg 0,5 geléad smörgås med mjukost 1 dl juice, förtjockad Café au Lait eller Choko au Lait
Mellanmål	1 dl fruktmums (berikad)
Lunch/Middag	Ev förrätt Varmrätt (berikad) - 0,5 portion kött- eller fiskgelé - 1 dl tjock sås (berikad) - 1 dl potatismos (baserat på pulver och berikad) - 35 g grönsaksgelé eller grönsakspuré (berikad) Efterrätt med glass, vispad grädde 1 dl mjölk, 3 %, förtjockad
Mellanmål	Kaffekräm eller Chokladkräm
Middag /Kvällsmat	Ev förrätt Varmrätt (berikad) se Lunch/Middag 0,5 geléad smörgås med mjukt pålägg eller efterrätt 1 dl mjölk, 3 %, förtjockad
Kvällsmål	1 dl fruktshake (berikad)
På sängkanten	En liten kopp tjock välling eller en liten smoothie

För variation på mellanmålen. Se avsnitt Mellanmål.

Genomsnittligt **näringsinnehåll**
på en bra **MATDAG**

Energi	9980 kJ / 2370 kcal
Fett	110 g
Kolhydrat	241 g
Protein	109 g



En bra **MATDAG** berikade måltider FLYTANDE OCH TJOCKFLYTANDE KONSISTENS

Förfrukost	En liten kopp välling eller ett glas mjölk
Frukost	Fil eller välling (berikad) 1 dl juice Café au Lait eller Choko au Lait
Mellanmål	1 dl fruktmums (berikad)
Lunch/Middag	2 dl varm soppa (berikad) med klick* 1 dl efterrättssoppa med glass eller vispad grädde 1 dl mjölk, 3 %
Mellanmål	Kaffekräm eller Chokladkräm
Middag /Kvällsmat	2 dl varm soppa (berikad) med klick* 1 dl efterrättssoppa med glass eller vispad grädde 1 dl mjölk, 3 %
Mellanmål	1 dl fruktshake (berikad)
På sängkanten	En liten kopp välling eller en liten smoothie

För variation på mellanmålen. Se avsnitt Mellanmål.

*Smaksatt eller naturell crème fraîche/färskost/vispgrädde.

Genomsnittligt **näringsinnehåll**
på en bra **MATDAG**

Energi	9030 kJ / 2150 kcal
Fett	79 g
Kolhydrat	180 g
Protein	79 g





FRUKOST

För att frukosten skall ge tillräckligt med energi (kcal), behöver bordsmargarin ha en fetthalt av 80 %, ost minst 28 % samt mjölk/filmjölk 3 %. Frukostarna är berikade med Findus Berikning Majsvälling, eftersom det bl a ger ett ökat energi- och proteintillskott.

HAVRE- ELLER RÅGFLINGEGRÖT

	1 port	10 port
	à 1,5 dl	
Mjök, 3 %	1,1 dl	1,1 lit
Havre- eller rågflingor	2 msk	3 dl
Berikning Majsvälling, Findus 96013897	2 msk	3 dl
Matfett, 80 %	1 tsk	3 msk
Salt		

Koka en lös gröt på mjök och flingor.
Vispa ner berikning och matfett.
Smaksätt.

MANNAGRYNSGRÖT

	1 port	10 port
	à 1 dl	
Tillagad mannagrynsgröt	1 dl	1 lit
Berikning Majsvälling, Findus 96013897	1 msk	1,5 dl
Matfett, 80 %	1 tsk	3 msk

Vispa ner berikning och matfett i den varma gröten.
Hetta upp. Späd eventuellt.

FILMJÖLK ELLER YOGHURT

	1 port	10 port
	à 1,5 dl	
Filmjölk, yoghurt, 3 % eller gräddfil	1,5 dl	1,5 lit
Berikning Majsvälling, Findus 96013897	2 msk	3 dl
Socker		

Vispa ner berikning i filmjölk, yoghurt eller gräddfil. Smaksätt.

CAFÉ AU LAIT ELLER CHOKO AU LAIT

	1 port	10 port
	à 1,5 dl	
Kaffe eller chokladmjök	1,5 dl	1,5 lit
Berikning Majsvälling, Findus 96013897	3 msk	4,5 dl
Mjök, 3 % eller kaffebräde	1 msk	1,5 dl
Socker		

Vispa ihop samtliga ingredienser. Smaksätt.

VÄLLING, SMAKSATT

	1 port	10 port
	à 1,25 dl	
Berikning Majsvälling, Findus 96013897	0,3 dl	3 dl
Mjök	0,8 dl	8 dl
Valfria Findus purée	30 g	300 g
Socker	0,2 msk	2 msk

Vispa ner valfri välling i hälften av mjölken.
Tillsätt resten av mjölken och blanda ner önskad puré och socker.
Smaksätt, värm och servera.



FÖRRÄTT

Servera gärna en lækker liten aptitretare eller förrätt.

Till Lunch serveras alltid varmrätt och efterrätt med tillbehör. Vill man ytterligare öka energi- och näringsintaget serveras en liten aptitretare eller förrätt.

Till Middag serveras varmrätt samt smörgås eller efterrätt. Vill man ytterligare öka energi- och näringsintaget serveras en liten aptitretare eller förrätt.

Förslag på förrätter

- Soppa eller shots med tillbehör
- Små sandwiches
- Kall fisk-, kött- eller grönsakstimbal kan serveras som paté med olika kalla såser.
- Sillgelé med gräddfil och slät ägggröra
- Omelett med stuvning
- Crêpes



Palsternacksshots/soppa med kycklingspett, Grönsaksterrin med sås, Tricolore, Slät ägggröra med ansjovisgelé, Fiskmousse med citron crème fraîche.



VARMRÄTT OCH EFTERRÄTT

Vissa komponenter måste berikas och då i första hand med hjälp av Findus Berikning Majsvälling, matfett eller olja (80 %) och feta mjölkprodukter.

KÖTT- ELLER FISKRÄTT

	1 port	10 port
Tillagad kött- eller fiskrätt	0,5 port	5 port
Berika gärna före tillagning med Berikning Majsvälling, <i>Findus 96013897</i>	1 msk	1,5 dl

SÅS

baserad på tillagad sås	1 port à 1 dl	10 port
Tillagad sås	1 dl	1 lit
Berikning Majsvälling, <i>Findus 96013897</i>	2 msk	3 dl
Matfett, 80 % (flytande)	2 tsk	1 dl

Vispa ner berikning och matfett i den varma såsen. Hetta upp.

SÅS

baserad på Sopp- och såsbas, berikad	1 port à 1 dl	10 port
Sopp- och såsbas, berikad, <i>Findus 96008702</i>	100 g	1 kg
Smaksättning, t.ex ostkräm, tomatpuré, senap, dill, finmald, persilja, finmald mm Ev majsstärkelse		

Värm sopp- och såsbas. Tillsätt smaksättning. Red eventuellt.

POTATISMOS

baserad på tillagad potatismos	1 port à 1 dl	10 port
Tillagad potatismos	1 dl	1 lit
Berikning Majsvälling, <i>Findus 96013897</i>	2 msk	3 dl
Matfett, 80% (flytande)	1 tsk	3 msk
Extra mjölk		1 dl

Vispa ner berikning och matfett i det varma potatismoset.
Hetta upp.

POTATISMOS

med Sopp- och såsbas, berikad

	1 port à 1 dl	10 port
Tillagad potatismos	85 g	850 g
Sopp- och såsbas, berikad, <i>Findus 96008702</i>	25 g	250 g
Ev salt, svartpeppar, finmald		
Matfett, 80 % (flytande)	1 tsk	3 msk

Värm Sopp- och såsbas och tillsätt i potatisen.
Smaka av.

KALLA SÅSER

	1 port à 1 dl	10 port
Tillagad sås	1 dl	1 lit
Berikning Majsvälling, <i>Findus 96013897</i>	2 msk	3 dl

Vispa ner berikning i såsen.

KOKTA GRÖNSAKER

	1 port à 35 g	10 port
Grönsaker/grönsakspuré	35 g	350 g
Matfett, 80 % (flytande)	1 tsk	3 msk

Låt matfettet smälta i grönsakerna.

STUVNING

	1 port à 1 dl	10 port
Tillagad stuvning	1 dl	1 lit
Berikning Majsvälling, <i>Findus 96013897</i>	2 msk	3 dl
Matfett, 80 % (flytande)	2 tsk	1 dl

Vispa ner berikning och matfett i den varma stuvningen.
Hetta upp.

SOPPA

baserad på Sopp- och såsbas

1 port
à 1,5 dl

Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702	110 g	1,1 kg
Puré, Findus	55 g	550 g
Ev Berikning Majsvälling, Findus 96013897		

Blanda ingredienserna. Hetta upp under omrörning. Tillsätt berikning vid behov av tjockare konsistens. Smaka av.

SOPPA

baserad på tillagad soppa

1 port
à 1,5 dl

Tillagad soppa	1,5 dl	1,5 lit
Berikning Majsvälling, Findus 96013897	1 msk	1,5 dl
Matfett, 80 % (flytande)	1 tsk	3 msk

Vispa ner berikning och matfett i den varma soppan. Hetta upp. Späd eventuellt.



TIPS!

Vid större mängder, blanda Findus Berikning Majsvälling och flytande matfett, innan det tillsätts till den lagade rätten.

SMÅ NÄRINGSTÄTA MELLANMÅL

Näringstäta mellanmål är viktiga för personer som har svårt att äta tillräckligt mycket. De är dessutom goda, lätta att äta, näringsrika, enkla att tillaga samt prisvärda.

För att mellanmålen skall ge tillräckligt med energi välj helfeta alternativ såsom 3 % mjölk och yoghurt.

Viktigt är att berika alla dagens måltider inklusive mellanmålen för att dessa ska ge ett bra tillskott av energi och näring.

TIPS!

Du hittar fler goda mellanmål, se sid 213.

GELÉ PÅ FRUKTPURÉ

1 port
à 75 g

10 port

Gelatinblad	1,6 g	16 g
Fruktpuré, Findus	60 g	600 g
Socker	0,5 msk	0,5-1 dl

Lägg gelatinbladen i blöt enl anvisning på förpackningen. Värm upp purén och rör i gelatinbladen så att dessa smälter. Tillsätt socker och häll upp i portionsformar eller bleck. Låt stelna i kyl.

Servera gärna fruktgelén med kvarggrädde (se recept sid 200).



FRUKTMUMS

	1 port à 1 dl	10 port
Fruktpuré, Findus	35 g	350 g
Mjölk, 3 %	0,5 dl	5 dl
Berikning Majsvälling, Findus 96013897	2 msk	3 dl
Socker	0,5 msk	5 msk

Tillagning se nedan. Serveras kall.

FRUKTSHAKE

	1 port à 1 dl	10 port
Fruktpuré, Findus	25 g	250 g
Mjölk, 3 %	0,5 dl	5 dl
Berikning Majsvälling, Findus 96013897	2 msk	3 dl
Gräddglass	25 g	250 g

Tillagning se nedan. Serveras kall.

FRUKTYOGHURT

	1 port à 1 dl	10 port
Fruktpuré, Findus	25 g	250 g
Yoghurt/filmjölk, 3 % eller gräddfil	0,75 dl	7,5 dl
Berikning Majsvälling, Findus 96013897	2 msk	3 dl
Socker	0,5 msk	5 msk

Blanda och vispa samtliga ingredienser. Smaksätt. Serveras kall.

CAFÉ AU LAIT ELLER
CHOKO AU LAIT

	1 port à 1,5 dl	10 port
Kaffe eller chokladmjölk, drickfärdig	1,5 dl	1,5 lit
Berikning Majsvälling, Findus 96013897	3 msk	4,5 dl
Mjölk	1 msk	1,5 dl
Socker	0,5 msk	5 msk

Vispa ner berikning i den varma drycken. Smaksätt.
Servera varm eller kall gärna med en klick vispad grädde.

Servera med halv ostsmörgås.

KAFFE - ELLER CHOKLADKRÄM

	1 port à 1,25 dl	10 port
Kaffe eller chokladmjölk	1 dl	1 lit
Berikning Majsvälling, Findus 96013897	1 dl	1 lit
Mjölk, 3 % eller kaffebrädd	1 msk	1,5 dl
Socker	0,5 msk	5 msk

Vispa ner berikning i den varma drycken. Smaksätt.
Servera varm eller kall gärna med en klick vispad grädde.

SÄNGFÖSAREN

	1 port à 1,25 dl	10 port
Vaniljyoghurt	0,5 dl	0,5 lit
Mjölk	0,5 dl	0,5 lit
Hallonpuré, Findus 96012417 (tinad)	25 g	250 g
Socker	0,5 msk	5 msk
Rapsolja	1 tsk	0,5 dl
Berikning Majsvälling, Findus 96013897		

Blanda och vispa samtliga ingredienser.
Vid behov av tjockare konsistens eller
näringstärkt dryck tillsätt
Berikning Majsvälling.

Serveras kall.

TIPS!

Vid ökat energi-
behov kan med
fördel 2 tsk olja/port
tillsättas till alla
mellanmål.

VÄLLING

	1 port à 1,25 dl	10 port
Fullkornsvälling, Findus 96013898	3 msk	4,5 dl
Mjölk	1,1 dl	1,1 lit
Ev socker		

Blanda vällingpulver och mjölk. Hetta upp. Smaksätt.

Servera med småkaka eller skorpa.

SMÅKAKOR BERIKADE; SYLTSNITTAR, SCHACKRUTOR, HALLONGROTTOR & BRYSSELKEX

ca 30 st

Mördeg

Smör	200 g
Vetemjöl	3,5 dl
Socker	1 dl
Vanlijsocker	2 tsk
Berikning Majsvälling, Findus 96013897	2 dl
Vatten	2 msk

Arbeta snabbt ihop smör med torra ingredienser och vatten. Platta ut degen och plasta in. Låt vila i kyl minst 30 minuter.

Sylt

(till Syltsnittar och Hallongrottor)

Hallonpuré, Findus 96012417	200 g
Socker/Florsocker	2 msk
Thick & Easy™, Findus 96012898	2 msk

Tina Hallonpuré, söta med lite socker eller florsocker och förtjocka med Thick & Easy™.

Syltsnittar

Rulla degen till en lång rulle och platta ut med en fördjupning och bred på sylt. Grädda. Blanda ihop florsocker och lite vatten. Ringla över och skär i 2 cm breda snittar.

Hallongrottor

Rulla degen till små bollar, gör en grop och lägg i sylten.

Schackrutor

Dela degen på hälften och blanda halva degen med 2 msk kakao. Rulla till 4 längder och lägg ihop till ett schackmönster. Skär längderna i ca 1 cm tunna skivor.

Brysselkex

Rulla ut degen till längder, ca 4 cm i diameter. Rulla längderna i strösocker färgat med röd hushållsfärg. Skär längderna i ca 1 cm tunna skivor.

Grädda de olika småkakorna i ugn 160°C i ca 10 minuter.

TIPS!

Tänk på att kaffe och småkaka som inte är berikade ger bara 50 kcal.



PRODUKTINFORMATION

FINDUS PURÉER

består av djupfrysta, finpasserade, släta och rena råvaror utan färgämnen och konserveringsmedel. Puréerna är okryddade och lösfrysta i små bitar om ca 5 g/st.

Förpackningen innehåller 2 kg.



FINDUS OMELETT- OCH TIMBALBAS

är en färdig omelettstomme, som är okryddad och lösfryst i små bitar om ca 5 g/st. I receptet ingår inte gluten. Efter upptining används produkten som bas i timbaler och omeletter. Förpackningen innehåller 2 kg.

FINDUS SOPP- OCH SÅSBAS, BERIKAD

är en färdig näringstät sopp- och såsbas. Tillaga enkelt berikad soppa eller sås. Den är färdigkryddad och har låg laktoshalt samt är lösfryst i små bitar om ca 5 g/st. Förpackningen innehåller 2 kg.



FINDUS BERIKNING MAJSVÄLLING

används som berikning, dvs ger extra energi (kcal), protein, fett, kolhydrater, mineraler och vitaminer till maten. Den är löslig i såväl kalla som varma maträtter och drycker. Produkten kan även serveras som en extra näringstät välling. Berikningen är naturligt fri från gluten.

FINDUS GROVA PATÉER, KÖTT & GRÖNSAKER

är näringstät färdiglagade och baserade på grovhackade råvaror som bidrar till den grova och sammanhållande konsistensen. I recepten ingår inte gluten eller mjölkprodukter. De är praktiskt lösfrysta. Förpackningen innehåller 2,52 kg.



FINDUS TIMBALER, KÖTT, FISK, GRÖNSAKER & RIS

är näringstät, färdiglagade och baserade på finpasserade råvaror, som gör att produkten blir helt slät, mjuk och sammanhållande. I recepten ingår inte gluten eller mjölkprodukter. De är praktiskt lösfrysta och kan ätas både varma och kalla. Förpackningen innehåller 2,2 - 3 kg.



FINDUS BRÖDTIMBAL

är näringstät och baserad på traditionella råvaror. Produkten är helt slät och mjuk i konsistensen. De är praktiskt lösfrysta och väger 40 g. Förpackningen innehåller 2,52 kg.

FINDUS PANNKAKSPLÄTT, TIMBAL

är näringstät och baserad på traditionella råvaror. Produkten är helt slät och mjuk i konsistensen. De är praktiskt lösfrysta och väger 30 g/st. Förpackningen innehåller 2,4 kg.



FINDUS GOVITAL ENPORTIONS-RÄTTER, TIMBAL

är komponerade utifrån goda smaker, tilltalande utseende, näringsinnehåll och variation. Sortimentet erbjuder 4 olika maträtter. Alla rätterna innehåller rikligt med sås. Timbalerna är baserade på traditionella råvaror och produkten är helt slät och mjuk i konsistensen. Varje rätt innehåller 370 g och förpackningen innehåller 8 x 370 g.





FINDUS GOVITAL PROTEINRIKA ENPORTIONSRÄTTER

- liten varmrätt och en god dessert

är komponerade utifrån goda smaker, tilltalande utseende, näringsinnehåll och variation. Finns som 4 olika små varmrätter som är proteinberikade. Alla varmrätter serveras med dessert. Varje rätt och dessert innehåller 385 g och förpackningen innehåller 8 x 385 g.

FINDUS THICK & EASY™

är ett lättlösligt förtjockningsmedel i pulverform. Kan tillsättas i såväl kalla som varma maträtter och drycker. Thick & Easy™ är en majsstärkelse.



INKÖPSSTÄLLEN

	Storköks-grossist	ICA-butik	Apoteket	Mathem
Purée	•			•*
Omelett- och timbalbas	•			
Sopp- och såsbas, berikad	•			
Grova patéer	•			
Timbaler	•			
Timbaler, sortimentslådor	•	•		•
Berikning Majsvälling	•			•
Thick & Easy™	•		•	•
GoVital Timbalrätter	•			•
GoVital Proteinrika små varmrätter med dessert**	•	•		•

*begränsat antal.

**finns även på Citygross och Hemköp

Om du inte handlar via storköksgrossist, kan du vända dig till närmaste sjukhus-, sjukhems- eller servicehuskök och förhöra dig om möjligheten att köpa produkterna.

Helgmenyer



Julbuffé

	Grov paté-konsistens	Timbal-konsistens	Gelé-konsistens	Flytande och tjockflytande konsistens
Blåbärstoddy	215	215	215	215
Glögg		178	178	178
Slät äggöra		91	91	91
Sill		128	128	128
Inlagd sill		128	128	128
Sillsallad		129	129	
Nubbesallad		80	80	
Laxmousse		127	127	
Smörgåstårter		90	90	
Kokt och rökt lax		35	126	
Janssons frestelse		34		
Kräftströmming		34	125	
Kräftströmmingsoppa				165
Fisksoppa med ansjovis				161
Köttbullssoppa				167
Smörgås		88	149	
Kalvsylta		53	138	
Julkorv		58	139	
Julfärsbullar/köttbullar		62	141	
Julskinka	*	50	136	
Revbensspjäll	69	69	144	
Kalkon/kyckling	14	59	139	166
Lutfisk		38	127	
Tricolore Grönsakstimbal/grönsaksgelé		103	148	
Rödkål		102	152	
Brunkål		102	152	
Pepparkaksparfait	205	205	205	205
Pepparkakscheesecake	206	206	206	206
Mandelrutor med jordgubbsmousse	201	201	201	201
Manna à la Malta	202	202	202	202
Himmelsk julkaka	195	195	195	195
Frukt- och vaniljglass	193	193	193	193

* Griljara Grov Skinkpaté.



Påskbuffé

	Grov paté- konsistens	Timbal- konsistens	Gelé- konsistens	Flytande och tjockflytande konsistens
Mangosmoothie	214	214	214	214
Slät äggröra		91	91	91
Sill		128	128	128
Inlagd sill		128	128	128
Ansjovis- och basilikatårta		122	122	
Ansjovismousse			123	
Ansjovisrätt		31		
Fisk- och skaldjursgelé		124	124	
Kräftströmming		34	125	
Janssons frestelse		34		
Smörgås		138	138	
Kycklingsoppa guldgul med broccolikräm				166
Fisksoppa med ansjovis				161
Kräftströmmingsoppa				165
Grön ärtsoppa				164
Räktårta	86	86	86	
Lammstek		65	142	
Kyckling	14	59	139	166
Kalkon	14	52	137	
Laxpudding		38		
Laxmousse		127	127	
Kokt och rökt lax		35	126	
Broccolimedaljong med ädelost		96		
Grönsaksgelé			148	
Ananaspaj	181	181	181	181
Mangoparfait	202	202	202	202
Rulltårtsbakelse	207	207	207*	207
Aprikossoppa	182	182	182	182
Semla	207	207	207	

* Geléa med Thick & Easy™.

Receptregister

	Grov paté- konsistens	Timbal- konsistens	Gelé- konsistens	Flytande och tjockflytande konsistens
En bra matdag	11	27	119	157
Tips och råd	9	23-24	117-118	155
Soppor				
Grundrecept varm soppa	158-159	158-159	158-159	158-159
Biff à la Lindströmsoppa	160	160	160	160
Biff Stroganoffoppa	160	160	160	160
Blomkålssoppa	160	160	160	160
Broccolisoppa	161	161	161	161
Dillköttssoppa	161	161	161	161
Fisksoppa med ansjovis	161	161	161	161
Fisk- och blomkålssoppa	163	163	163	163
Fisk- och räksoppa	163	163	163	163
Fisk- och sparrissoppa	163	163	163	163
Fisksoppa med tomat	164	164	164	164
Grönsakssoppa	164	164	164	164
Grön ärtsoppa	164	164	164	164
Jordärtskockssoppa	164	164	164	164
Hot fisksoppa	165	165	165	165
Kalopssoppa	165	165	165	165
Kräftströmmingsoppa	165	165	165	165
Korvsoppa	166	166	166	166
Korvstroganoffoppa	166	166	166	166
Kycklingsoppa guldgul med broccolikräm	166	166	166	166
Kycklingsoppa med selleri	167	167	167	167
Kålpuddingsoppa	167	167	167	167
Köttbullssoppa	167	167	167	167
Laxsoppa	169	169	169	169
Majs- och kycklingsoppa	169	169	169	169
Morotssoppa med kalv	169	169	169	169
Morotssoppa med ärtklick	170	170	170	170
Oxköttssoppa med tomat	170	170	170	170
Palsternackssoppa	170	170	170	170
Palsternackssoppa med kyckling	172	172	172	172
Pepparotsköttssoppa	172	172	172	172
Rotfruktssoppa	172	172	172	172
Sellerisoppa med ost	173	173	173	173
Skinksoppa med broccoli	173	173	173	173
Skinksoppa med katrinplommon	174	174	174	174
Skinksoppa med selleri och palsternacka	174	174	174	174
Slottssteksoppa	174	174	174	174
Sparrissoppa	175	175	175	175

	Grov paté- konsistens	Timbal- konsistens	Gelé- konsistens	Flytande och tjockflytande konsistens
Tips och råd	9	23-24	117-118	155
Fiskrätter				
Grundrecept fiskgelé			120-121	
Grundrecept fisktimbal		28-29		
Färdiga fisktimbaler		29*		
Ansjovis- och basilikatårta	122	122	122	
Ansjovismousse	123	123	123	
Ansjovisrätt		31		
Fisk Bordelais		31		
Fiskgratäng med dill		32	112	
Fiskgratäng med kaviar och dill		32*		
Fiskmousse	123	123	123	
Fiskterrin		33		
Fisk- och skaldjursterrin/gelé		33	124	
Janssons frestelse		34		
Kräftströmming		34	125	
Lax, kokt/rökt		35*	126	
Laxkupa med morotssås		36*		
Laxmousse		127	127	
Laxpaj		37*		
Laxpudding		38		
Lutfisk		38	127	
Matjesill eller Ansjovis		127	127	
Sillgelé		128	128	
Sill, inlagd		128	128	
Sillsallad		129	129	
Stekt torsk		39*		
Torsktimbal med sparristäcke		39*		
Torsk- och kaviargelé			129	
Köttätter				
Grundrecept köttgelé			130-131	
Grundrecept köttimbal		40-41		
Färdiga grova köttpatéer	12*			
Färdiga köttimbaler		41*		
Bacon		43*	132	
Biff á la Lindström		43*	132	
Biff Stroganoff	12*	44*	133	
Broccoli och kasslerkryddad gratäng		44*		
Burgare i bröd		46*		
Burgundisk köttgryta	12*	44*	134	
Chili con carne		47		
Croque Monsieur		47*		
Dillkött	12*	48*	134	
Fläskgryta med äpple & curry	13*			
Fläskfile/fläskkarré		48	135	
Formad stek/julskinka m plastfolie		49		
Gulasch	12*	44*	135	
Isterband		49	136	
Julskinka		50	136	
Julkorv/fläskkorv		58	139	
Julköttbullar		62*		
Kalkonkryddad timbal/gelé, rökt		50*	137	
Kalkonkryddad timbal/gelé, stekt		51*	137	

* I receptet ingår färdiga patéer eller timbaler.

	Grov paté- konsistens	Timbal- konsistens	Gelé- konsistens	Flytande och tjockflytande konsistens
Tips och råd	9	23-24	117-118	155
Köttätter				
Kalops	12*	44*	137	
Kalvfärstimbal med pestotäcke		52		
Kalvfärstimbal med smak av ost		53		
Kalvsylta		53	138	
Kasslergratäng med ananas & tomat		53*		
Kasslerkryddad paté/timbal/gelé	13*	54*	138	
Kebabtimbal		54		
Korv		56*	139	
Korv Forsell		56*		
Korv, gratinerad		57*		
Korv Stroganoff		57*		
Kyckling, kokt eller stekt	14*	59*	139	
Kyckling à la Cecil		60*	140	
Kycklinggryta	14*			
Kyckling Marengo		60*	140	
Kyckling med kokos och curry		61*		
Kycklingspett	14*	61*		
Kåldomar/Kålpudding		62	141	
Köttbullar		62*	141	
Köttfärssås/Köttfärsgratäng	15	64		
Kött- och potatismosgratäng		64*		
Lammstekskryddad timbal/gelé		65	142	
Lasagne		66		
Lever		67	142	
Pannbiff		67*		
Pepparrotssköt	12*	44*	143	
Porterstek	16*	68	143	
Pytt i panna		68*		
Pölsa		69		
Revbensspjäll		69	144	
Rimmad bog	17*	70		
Rimmad oxbringa	17*	70	144	
Schnitzel		71		
Schweizersnitzel	17*	71*		
Sjömansbiff		72*	145	
Skinkstek	19*	73*		
Skinka, rökt	17*	72*	145	
Skinka, örtbakad	18*	73*		
Slottstek	16*	73*	135	
Stekt fläsk	18*	74*	136	
Soppa		75*		
Tacotimbal		75		
Viltgryta	12*	44*	136	
Ugnsgratinerad falukorv		57*		
Övriga rätter				
Bondomelett		77*		
Crêpes		77*		
Fläskpannkaka		78*		
Grönsaksomelett		78*		
Kroppkakor		79*		
Makaronilåda		79*		

* I receptet ingår färdiga patéer eller timbaler.

	Grov paté-konsistens	Timbal-konsistens	Gelé-konsistens	Flytande och tjockflytande konsistens
Tips och råd	9	23-24	117-118	155
Makaroner, stuvade		80		
Nubbesallad	80	80	80	
Omelett	80	80	80	
Ost- och laxmuffins		81*		
Paj med ost		81		
Paj med skinka och ost		82*		
Pannkaksplätt 'blinier' med räktopping		83*		
Pastej med grönsaker		84*		
Pizza		85*		
Räktårta	86	86*	86	
Rödbetssallad		86		
Smörgåsar		88-89*		
Smörgåstårta	90	90*	90	
Varm smörgåstårta	91	91*		
Äggöra, slät	91	91	91	91
Grönsaksrätter				
Grundrecept grönsaksgelé			148	
Grundrecept grönsakstimal		92-93		
Färdiga grönsakstimaler		93*		
Broccoli- och palsternacksterrin		95		
Broccolimedaljong med ädelost		96*		
Grön Timbalpytt		96*		
Grönsakspuré, varm		98		98
Grönsaksstuvning		98*	150	
Majslåda		99*		
Matig sallad / Pizzasallad		100		
Palsternacks- och potatisplättar		100		
Rotfrukts- och potatiskaka		101		
Rotfruktsterrin		101		
Rödkäls-/brunkälsgelé			152	
Rödkäls-/brunkälstimal		102		
Timbalgryta m kokosmjölk o grön curry		102		
Tricolore grönsakstimal		103		
Såser				
Grundsås	105	105	105	
Bönröra	105	105	105	
Cidersås à la Mullsjö	105	105	105	
Citronettesås	106	106	106	
Dragonsås	106	106	106	
Grönsakshollandaise	106	106	106	
Grönsakssås	106	106	106	
Grön sparrissås	107	107	107	
Kall sommarsås	107	107	107	
Kebabsås à la Mullsjö	107	107	107	
Laxsås	108	108	108	
Majs- och ädelostdipp	108	108	108	
Mimosasås	108	108	108	
Morotsdipp	108	108	108	
Morotssås	109	109	109	
Ostsås	109	109	109	
Pastasås	109	109	109	

* I receptet ingår färdiga patéer eller timaler.

	Grov paté-konsistens	Timbal-konsistens	Gelé-konsistens	Flytande och tjockflytande konsistens
Tips och råd	9	23-24	117-118	155
Pastasås Bolognese		110	110	
Persiljesås	110	110	110	
Pepparrotshollandaise	110	110	110	
Rostad lökdipp	111	111	111	
Smörsås	111	111	111	
Ädelostdipp	111	111	111	
Ärtiga såsen	112	112	112	
Ärtsås med parmesan	112	112	112	
Tillbehör				
Berikat potatismos	113	113	150	
Geléad smörgås		149	149	
Geléad sockerkaka		149	149	
Goda tillbehör	9	23	117	155
Gyllene mos	113	113		
Lingon- rödbets- syltlöks- & ättiksgurksgelé	152	152	152	
Makaronstuvning		102*		
Palsternacksmos	113	113	150	
Potatisgratäng		114		
Potatismos, geléat			151	
Potatismos med Sopp- och såsbas	113	113	150	
Potatissallad		114		
Rotfruktsmos		114	151	
Rotfruktssallad			151	
Ristimal		114*		
Solskensmos	115	115	152	
Stekt potatis eller klyftpotatis		115		
Tomatgelé		153	153	153
Torghandlarmos	115	115	153	
Dessert				
Ananaspaj	181	181	181	
Aprikossoppa/bowl med päronmousse	182	182	182	182
Blåbärsdessert	183	183	183	
Blåbärspaj	184	184	184	
Blåbärszebra med grädde	185	185	185	
Citronmuffins, berikade	186	186	186**	
Exotisk blanchmangé med sås	187	187	187	
Fruktfromage	188	188	188	
Fruktgelé	188	188	188	
Frukträkäm	190	190	190	
Frukträkäm, gammeldags	190	190	190	
Frukträkäm, bärig	191	191	191	
Fruktmousse	192	192	192	
Frukt- och vaniljglass	193	193	193	
Fruktolelett	193	193	193	
Fruktsoppa	193	193	193	193
Fruksås	194	194	194	194
Hallonsås surprise	194	194	194	194
Himmelsk julkaka	195	195	195	195
Jordgubbssoppa med mangocrème	196	196	196	196
Jordgubbstårta	197	197	197	197
Klappkräm	198	198	198	

** Geléa med Thick & Easy™.

* I receptet ingår färdiga timaler.

	Grov paté-konsistens	Timbal-konsistens	Gelé-konsistens	Flytande och tjockflytande konsistens
Tips och råd	9	23-24	117-118	155
Krämig Chokladkaka	199	199	199	199
Krämig päronsoppa	200	200	200	200
Kvarggrädde	200	200	200	200
Kvargdans	200	200	200	200
Mandelrutor med jordgubbsmousse	201	201	201	201
Mangoparfait	202	202	202	202
Manna à la Malta	202	202	202	202
Mannagrynspudding	202	202	202	202
Marängkaka med aprikos	203	203	203	203
Pannacotta med hallonsås	204	204	204	204
Pannkakor/Plättar	204	204*		
Pannkaksbakelse	204	204*		
Pepparkakscheesecake med mango	205	205	205	205
Pepparkaksparfait	206	206	206	206
Petit Four	188	188	188*	
Rulltårtsbakelse	207	207	207**	207
Semla	207	207*		
Skyrkaka	208	208	208	208
Smulpaj med hallon	209	209	209	209
Solskensoppa	209	209	209	209
Svart vinbärssoppa/bowl med vaniljfluff	210	210	210	210
Stinas päronkaka	211	211	211	211
Mellanmål	213	213	213	213
Berikade smoothies	214	214	214	214
Blåbärstoddy	215	215	215	215
Berikad sockerkaka	216	216	216	216
Café au Lait	217	217	217	217
Choko au Lait	217	217	217	217
Choklad- eller kaffekräm	217	217	217	217
Choklad- vaniljdryck	218	218	218	218
Exotisk fruktyoghurt med vaniljvisp	219	219	219	219
Fruktdrink	218	218	218	218
Fruktshake	219	219	219	219
Fruktyoghurt	219	219	219	219
Kaffe-Choko	220	220	220	220
Koladrink	220	220	220	220
Ljus kolakräm	220	220	220	220
Nougatkräm	221	221	221	221
Pannkaksplätt med smak av kanelbulle	221	221	221	221
Sängfösaren	221	221	221	221
Välling	222	222	222	222
Smaksatt välling	222	222	222	222
Drycker	177	177	177	177
Berikning Majsvälling	177	177	177	177
Thick & Easy™	177	177	177	177
Gelatin	177	177	177	177
Alkoholhaltiga drycker	178	178	178	178
Kaffe eller te	178	178	178	178
Mjölk eller chokladmjölk	179	179	179	179
Vatten, juice, saft eller läsk	179	179	179	179
Öl eller vin	179	179	179	179

** Geléa med Thick & Easy™.

* I receptet ingår färdiga timbaler.

	Grov paté-konsistens	Timbal-konsistens	Gelé-konsistens	Flytande och tjockflytande konsistens
Tips och råd	9	23-24	117-118	155
Berikad mat	205	205	205	205
Tips och råd	228-229	228-229	228-229	228-229
En bra matdag	230	231	232	233
Havre- eller Rågflingegröt	234	234	234	
Mannagrynsgröt	235	235	235	
Filmjölk eller Yoghurt	235	235	235	235
Välling	235	235	235	235
Café au Lait eller Choko au Lait	215	215	215	215
Förrätter	237	237	237	237
Kött- eller Fiskrätt	238	238	238	
Sås	238	238	238	
Potatismos	238-239	238-239	238-239	
Kalla Såser och Sallader	239	239	239	
Kokta grönsaker	239	239	239	
Stuvning	239	239	239	
Soppa	240	240	240	240
Små näringstata mellanmål	241	241	241	241
Fruktgelé	241	241	241	241
Fruktmums	242	242	242	242
Fruktshake	242	242	242	242
Fruktyoghurt	242	242	242	242
Café au Lait eller Choko au Lait	242	242	242	242
Kaffe eller Chokladkräm	243	243	243	243
Sängfösaren	243	243	243	243
Välling	243	243	243	243
Småkakor, berikade	244	244	244	244
Tips för att öka aptiten	4	4	4	4
Tips för kaloririka livsmedel	5	5	5	5

Findus Special Foods sortiment

TIMBALER, DJUPFRYSTA

Fisk- och köttimbaler

96008489	Torsktimbal, MSC
96008646	Lax- och fisktimbal
96008750	Laxtimbal med röksmak
96008623	Färsbullstimbal
96008669	Järptimbal med kalvkött
96008470	Korvtimbal
96008495	Kycklingtimbal
96008581	Oxtimbal
96008568	Skinktimbal med röksmak
96008716	Skinktimbal, stekt
96008680	Stekt fläsk timbal
96008622	Timbalgrytbitar, oxkött
96008741	Timbalgrytbitar, fläskkött
96008717	Timbalgrytbitar kyckling

Grönsakstimbaler

96008538	Blandad grönsakstimbal
96008668	Blomkålstimbal
96008603	Broccolitimbal
96008708	Grön böntimbal
96008770	Inlagd gurktimbal
96008701	Majstimbal
96008515	Morotstimbal
96008771	Tomattimbal
96008627	Ärttimbal

Övriga timbaler

96008767	Brödtimbal
96008667	Pannkaksplätt, timbal
96008641	Ristimbal

SORTIMENTSÅDOR, DJUPFRYSTA

96008703 **Fisk- och köttimbaler sortimentslåda**
Lax- och fisktimbal, Torsktimbal, Färsbullstimbal, Korvtimbal, Kycklingtimbal, Oxtimbal, Timbalgrytbitar, oxkött, Skinktimbal, stekt, Stekt fläsk timbal

96008653 **Grönsakstimbaler sortimentslåda**
Blandad grönsakstimbal, Blomkålstimbal, Broccolitimbal, Grön böntimbal, Majstimbal, Morotstimbal, Ärttimbal

GROVA PATÉER, DJUPFRYSTA

Grova köttpatéer

96008719	Grov Kycklingpaté
96008723	Grov Oxpaté
96008743	Grov Skinkpaté med röksmak
96008744	Grov Skinkpaté, stekt
96008752	Grov Stekt fläskpaté

Grova grönsakspatéer

96012357	Grov Bönpaté
96008751	Grov Röd grönsakspaté
96008753	Grov Ärt- och morotspaté

PURÉER, DJUPFRYSTA

Fisk- och köttpuréer

96012413	Fisk- och räkpuré, MSC
96012311	Lax- och fiskpuré
96012420	Torskpuré, MSC
96008588	Kalvpuré
96012401	Kycklingpuré
96008183	Oxpuré
96008186	Skinkpuré

Grönsakspuréer

96008414	Blomkålspuré
96012414	Broccolipuré
96008499	Bönpuré
96012386	Grov grönsakspuré
96008363	Grön sparrispuré
96012429	Jordärtskockspuré
96008274	Majspuré
96012411	Morotspuré
96012409	Morotspuré, ekologisk**
96012419	Palsternackspuré
96012431	Selleripuré
96008227	Ärtpuré

Frukt- och bärpuréer

96008536	Ananaspuré
96012399	Aprikospuré
96012384	Blåbärspuré
96008535	Exotisk fruktpuré
96012417	Hallonpuré
96012397	Jordgubbspuré
96008225	Mangopuré
96008715	Päronpuré
96012400	Svart vinbärspuré

GOVITAL, DJUPFRYSTA

Timbalrätter

96008616	Torsktimbal med senapssås
96008617	Kycklingtimbal med pepparsås
96008618	Stekt fläsktimbal med löksås
96008615	Färsbullstimbal med gräddsås

Proteinrika varmrätter och desserter

96008631	Fisk m senapssås & Chokladkaka med hallonmousse
96008634	Kyckling med currysås & Äppelkaka med vaniljsås
96008632	Kyckling med grönppepparsås & Mangodessert med chokladbitar
96008633	Köttbullar med gräddsås & Pannkaksplätt med jordgubbsås

ÖVRIGT

96008415	Omelett- och timbalbas
96008702	Sopp- och säsbas, berikad
96013897	Berikning Majsvälling
96013898	Välling med fullkorn, osöckrad
96012898	Thick & Easy™ förtjockningsmedel

Längd (cm)

BEDÖMNING AV RISKPATIENTER

BMI (Body Mass Index)

$$\text{BMI} = \frac{\text{vikt (kg)}}{\text{längd}^2 \text{ (m)}}$$

Normalt BMI = 20-25

För patienter > 70 år bör
BMI inte understiga 22.

Viktörlust

> 5% under 1 månad
> 10% under 3-6 månader

För sjuka med dåligt aptit
och ett BMI under 20, samt
för äldre sjuka med ett BMI
under 22 bör energi- och
proteinrik kost serveras.

Findus
Special
Foods

198	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24
196	9	9	10	10	11	11	12	12	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24
194	9	10	10	11	11	12	12	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25
192	9	10	10	11	11	12	12	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25
190	9	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	26
188	10	10	11	11	12	12	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	26
186	10	10	11	12	13	13	14	14	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	27
184	10	11	11	12	13	14	14	15	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28
182	10	11	12	13	14	14	15	16	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28
180	10	11	12	13	14	14	15	16	17	17	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29
178	11	11	12	13	14	15	16	17	17	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29
176	11	12	13	14	15	16	17	17	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30
174	11	12	13	14	15	16	17	17	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30
172	11	12	13	14	15	16	17	18	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	31
170	12	12	13	14	15	16	17	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	31
168	12	13	14	15	16	17	18	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	31	32
166	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	31	32	33
164	13	13	14	15	16	17	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	31	32	33
162	13	14	14	15	16	17	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	31	32	33
160	13	14	15	16	17	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	31	32	33	34
158	14	14	15	16	17	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	31	32	33	34
156	14	15	16	17	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	31	32	33	34	35
154	14	15	16	17	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	31	32	33	34	35
152	15	16	16	17	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	31	32	33	34	35
150	15	16	17	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	31	32	33	34	35	36
148	16	16	17	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	31	32	33	34	35	36
146	16	17	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37
144	16	17	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37
142	17	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
140	17	18	19	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
Vikt (kg)	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94

Kontakta Findus Special Foods, om du har några frågor. Tel 020 - 88 60 00
specialfoods@se.findus.com www.specialfoods.se

Mätt Rätt & Slätt

Mätt, Rätt & Slätt är en kokbok som vill inspirera och underlätta vid tillagning av maträtter med förändrad konsistens.

Boken innehåller många lättlagade och läckra recept baserade på Findus puréer, timbaler och grova patéer. Dessa bidrar till att öka matglädjen och gör maten lättare att äta, tugga och svälja.

*Findus
Special
Foods*

Besök gärna vår webbaserade utbildning matviddysfagi.luvit.se

Kontakta Findus Special Foods, om du har några frågor.

Tfn 020-88 60 00 eller

specialfoods@se.findus.com www.specialfoods.se

Värde: 400 kr.



S833/jan-20