

Opskrifter på frokost- og aftenmåltider

TORSKEROGNSSALAT MED PERSILLE PÅ BRØD

Cirka 290 g

Det skal du bruge:

1 dåse torskerogn, 200 g
4 spsk. mayonnaise
2 spsk. sødmælk
1 spsk. friskhakket persille
Salt og peber

Sådan gør du:

Blend alle ingredienserne, til salaten har en ensartet konsistens.
Smag til med salt og peber.
Stil salaten i køleskabet inden servering.
Server på brød, fx grovtoast uden skorper.



BØNNEMOS MED SWEET CHILI SAUCE OG APPELSIN

Cirka 470 g

Det skal du bruge:

250 g kidney beans, 1 dåse
2 spsk. sweet chilisaucе
1 lille rødløg
1 lille appelsin
1 spsk. olivenolie
Salt og peber

Sådan gør du:

Skræl appelsinen og del den i både. Fjern eventuelle kerner. Snit rødløget i både. Dræn bønnerne for væske. Blend alle ingredienserne sammen. Smag til med salt og peber.
Server mosen på brød, fx grovtoast uden skorper.



AVOCADOCREME MED REJER

Cirka 244 g

Det skal du bruge:

1 stor avocado, ca. 120 g
100 g kvark, 1%
50 g rejer
2 tsk. Olivenolie
1 spsk. piskefløde, 38%

Sådan gør du:

Avocadoen skrælles og blendes med kvark, olivenolie og piskefløde. Serveres på brød, fx grovtoast uden skorper, hertil rejer.



HJEMMERØRTE FISKEFRIKADELLER

4 personer

Det skal du bruge:

400 g fisk uden skind, ben og brusks

½ tsk. salt

1 dl piskefløde

1 æg

2 æggehviler

3 spsk. kartoffelmel

Eventuelt peber og citronsaft

1 dl olie

Sådan gør du:

Skær fiskekødet i grove stykker. Blend det 10-20 sekunder med salt i en foodprocessor. Tilsæt fløde og blend det glat i maksimum 1 minut. Pas på, at farsen ikke bliver for varm.

Læg farsen i en skål. Pisk kartoffelmel, æg og æggehviler i med en elpisker. Smag eventuelt farsen til med peber og citronsaft.

Lad farsen hvile ½ time på køl, inden du steger frikadellerne i 1 dl olie ved jævn varme. På denne måde undgår du en hård stegeskorpe.



Kilde: "Synk Let".

ÆGGESTAND PÅ RODFRUGTER MED RØGET LAKS

2-3 personer

Det skal du bruge:

200 g gulerødder (skrællede) eller rødbede med skræl

1 dl piskefløde

2 æg

Eventuelt en knivspids salt og peber

80 g røget laks

Sådan gør du:

Kog gulerødderne/rødbederne i hhv. 20 og 40 minutter, til de er helt møre. Rødbederne skal koges med skræl, der efterfølgende "smuttes" af. Purér de ituskårne rodfrugter med fløde og æg i en blender. Passér eventuelt puréen gennem en fin sigte. Puréen kan smages til med salt og peber. Fordel blandingen i små smurte forme, og bag dem i vandbad ved 160 grader i 30 minutter i en forvarmet ovn uden varmluft.



Kilde: "Synk Let".

BLOMKÅLSGRATIN MED KRYDDERURTEDRESSING

4 personer

Det skal du bruge:

1 blomkålshoved ca. 500-600 g
6 æg
2 dl piskefløde
2 dl let- eller sødmælk
50 g revet fast ost
1 knivspids revet muskatnød
Dilledressing (se næste opskrift)

Sådan gør du:

Del blomkålshovedet i 4 stykker. Kog kålen i saltet vand i cirka 20 minutter, til den er helt mør. Skær blomkålen i små stykker på størrelse med en enkrone. Pisk æg, mælk, fløde, ost og muskat sammen. Smag eventuelt til med salt og peber. Læg blomkålsstykkerne i et smurt ildfast fad. Hæld æggemassen over. Bag gratinen i ovnen ved 180 grader i 20 min.

Servér gratinen med dilledressing.



Kilde: "Synk Let".

DRESSING AF SURMÆLKSPRODUKT OG KRYDDERURTER

Det skal du bruge:

1 bundt krydderurter (fx persille, kørvel, purløg, estragon, dild, løvstikke eller karse)
1-2 tsk. let- eller sødmælk
200 g (2 dl) surmælksprodukt (skyr, cremefraiche, kvark, græsk yoghurt, ymer eller A38)
Skal fra 1 økologisk citron
Evt. salt, peber og citronsaft

Sådan gør du:

Fjern de grove stilke. Hak krydderurterne fint med en kniv eller i en foodprocessor, eller findel dem med en lille sjat mælk i en blender.

Vend de hakkede krydderurter med surmælksproduktet, og tilsæt lidt mælk, hvis dressingens er for fast.

Tilsæt fintreven skal fra en citron. Smag eventuelt dressingens til med lidt salt, peber og citronsaft.

CITRONPASTA

4 personer

Det skal du bruge:

400-500 g frisk pasta, vægt før kogning
1 mellemstor citron
125 g parmesan, friskrevet
1 dl olivenolie
½ bundt basilikum
Salt og peber

Sådan gør du:

Tag skallen af citronen og pres den. Der skal være mindst ½ dl citronsaft. Basilikum hakkes fint. Olie, basilikum, citronsaft og parmesan blandes. Smag til med salt og peber. Kog pastaen i rigeligt vand, dræn for vand efter kogetiden og bland hurtigt med sovsen. Pynt med frisk basilikum. Servér straks.



GRATINERET MØRKSEJFILET

4 personer

Det skal du bruge:

- 400 g mørksej, uden skind
- 12 cherrytomater
- 1 squash
- 2,5 dl piskefløde 38%
- 2 spsk. karry, pulver
- 2 dl hønsebouillon (1 terning)
- 3 porrer
- 120 g ris, tørvægt (1 kogepose)

Sådan gør du:

Rens porrer og squash, skær dem pænt ud og kog dem op i fløden sammen med karry og hønsefond. Læg fisken i et ovnfast fad, krydr med salt og peber og hæld den varme karryfløde over. Drys osten over (brug en mængde efter smag - parmesanost har en speciel smag), og bag fisken i en 200 grader varm ovn i ca. 15 minutter. Servér fisken i dybe tallerkner pyntet med halverede cherrytomater sammen med kogte ris.



TOMATSUPPE MED LINSER

4 personer

Det skal du bruge:

- 100 g røde linser, tørvægt
- 10 stk. gulerødder
- 1 mellemstort fed hvidløg
- 1 stort løg
- 2 dåser hakkede tomater
- 2,5 dl piskefløde 38%
- 1 spsk. tomatpuré, koncentreret
- 1 spsk. olivenolie
- 1 spsk. mozzarella, reven ost
- 2 skiver blødt franskbrød uden skorpe
- 1 terning hønsebouillon
- 7,5 dl hønsebouillon (1 terning)

Sådan gør du:

Svits tomatpuré, hakket hvidløg og løg i olivenolien i ca. 1 minut. Tilsæt 7,5 dl vand, bouillon, grofthakkede gulerødder, linser og hakkede tomater. Lad koge i ca. ½ time. Blend suppen med stavblender. Tilsæt 2,5 dl fløde. Opvarm suppen, uden den kommer i kog.

Servér med 1 spsk. revet mozzarella og ½ skive blødt franskbrød uden skorpe (15 g).



MOS, PURÉ OG SUPPE AF BAGTE RODFRUGTER

4 personer

Det skal du bruge:

Bagte rodfrugter
400 g rodfrugter (jordkok, knoldselleri, persillerod og pastinak)
1 dl olivenolie
1 løg
1 fed hvidløg
½ l let- eller sødmælk
1 dl piskefløde (kan undlades)

Pynt og servering

25 g smør (kan undlades)
Ekstra olivenolie (kan undlades)
Evt. salt og peber

Sådan gør du:

Skær rodfrugterne i grove stykker, vend dem med halvdelen af olien, og læg dem i et smurt ildfast fad. Bag rodfrugterne ved 200 grader i 15-20 minutter, til de er gyldne, og kom dem i en tykbundet gryde. Hak løg og hvidløg groft. Steg de bagte rodfrugter, løg og hvidløg i resten af olivenolien, til løgene er klare. Tilsæt mælk og eventuelt fløde, og kog retten sammen, indtil rodfrugter og løg er helt møre. Sigt kogelagen fra, og sæt den til side.

Hvis du vil lave mos af rodfrugterne:

Blend de tilberedte grøntsager i en foodprocessor, eller blend dem med en stavblender til den ønskede konsistens. Rør eventuelt mosen med olie eller smør. Tilsæt eventuelt lidt kogelage, hvis mosen er for fast. Kan smages til med salt og peber.

Hvis du vil lave puré af rodfrugterne:

Blend de tilberedte grøntsager i en blender sammen med lidt kogelage, indtil puréen er helt glat og lind. Tilsæt evt. ekstra olie eller små klatter smør. Pres evt. puréen gennem en fin sigte. Kan smages til med lidt salt og peber.

Hvis du vil lave suppe af rodfrugterne:

Blend de tilberedte grøntsager i en blender med halvdelen af kogelagen, til suppen er helt glat og lind. Tilsæt evt. ekstra olie eller små klatter smør. Pres eventuelt suppen gennem en sigte.



Kilde: "Synk Let".

KOLD AGURKESUPPE MED ROGN OG CREMEFRAICHE

4 personer

Det skal du bruge:

Agurkesuppe
5 agurker
3 forårsløg
1 fed hvidløg
3 kviste mynte
4 skiver hvidt brød uden skorpe, ca. 150 g
1 dl olivenolie
4 dl dansk vand
Skal af 1 økologisk citron
Eventuelt salt, peber og citronsaft eller lys eddike

Pynt og servering

50 g lakse- eller stedbiderrogn
4 spsk. cremefraiche
4 tsk. olivenolie eller krydderurteolie med 1 spsk. hakket mynte

Sådan gør du:

Skræl agurkerne, og skær dem i grove stykker. Hak forårsløg og hvidløg fint. Pluk bladene fra myntestænglerne, og læg bladene til side.

Fjern skorpen fra brødet, og bræk det i grove stykker. Vend brød, agurk og løg med ½ dl olie, og lad det trække nogle timer. Blend massen i en blender med danskvand. Når suppen har opnået en glat og lind konsistens, tilsættes resten af olivenolien, mens blenderen kører. Tilsæt til sidst de plukkede mynteblade og den revne skal af 1 citron. Blend suppen i 2 minutter.

Pres eventuelt suppen gennem en fin sigte. Smag suppen til med lidt salt, peber og citronsaft eller lys eddike.

Servér suppen i dybe tallerkner. Læg en skefuld cremefraiche og en skefuld rogn i midten, og dryp med 1 tsk. olie.



Kilde: "Synk Let".

KYLLINGESOUFFLÉ MED GULERØDDER OG SPIDSKOMMEN

10 stk.

Det skal du bruge:

Gulerodspuré:

3-4 gulerødder, 300 g

1 dl piskefløde

3 dl vand

Kyllingesouffléfars:

300 g kyllingebryst

1 dl piskefløde

1 tsk. stødt spidskommen

3 dl let- eller sødmælk

4 spsk. hvedemel

4 æg

2 tsk. maizena

15 g blødt smør

Sådan gør du:

Kog gulerødderne møre i fløde og vand. Blend de kogte gulerødder helt glat i en blender med ca. 1½ dl af væsken. Skær kyllingebrysterne i små stykker, og blend kødet helt glat med fløden i en foodprocessor. Tilsæt de purerede gulerødder, og blend det hele sammen.

Rør mel, spidskommen og mælk sammen til en jævning i en tykbundet gryde ved svag varme, og lad den simre i nogle minutter.

Skil æggene i blommer og hvider. Pisk æggeblommer sammen med maizena, og pisk det i den lune meljævning. Kog jævningen op under konstant omrøring. Vend kyllinge-/gulerodspuréen sammen med smør og jævningen.

Pisk æggehviderne stive. Vend dem forsigtigt i soufflémassen. Tilsæt evt. lidt salt og peber.

Smør en stor souffléform på cirka 1,5 l eller 10 små forme a cirka 1 dl.

Bages ved 180 grader, til souffléen har rejst sig. Store souffléer bages i 30 minutter og små i 20 minutter.

Husk, at souffléen ikke må bages ved varmluft.

Servér souffléen direkte fra formen.



Kilde: "Synk Let".

BØNNESUPPE MED PERSILLEPESTO

5 personer

Det skal du bruge:

400 g bønner (2 dåser kogte bønner eller 200 g tørrede lyse bønner, fx butterbeans, hestebønner, cannellini eller sortøjede bønner)
1 bagekartoffel, cirka 200 g
1 løg
1 fed hvidløg
1 dl olivenolie
1 l let- eller sødmælk
Eventuelt salt og peber

Pynt og servering:

Persillepesto og fintrevet parmesan

Sådan gør du:

Sæt de tørrede bønner i blød i min. 12 timer. Skyl dem herefter, og kog dem i 45 min., til de er møre. Hvis bønnerne kommer fra dåse, drænes og skylles de. Skræl kartofflen, og skær den i grove stykker. Hak løg og hvidløg groft. Steg de forkogte bønner, kartoffel, løg og hvidløg i ½ dl olie ved jævn varme, til løgene er gyldne. Hæld mælken ved, og lad det koge 30 min., til kartoffelstykkerne er møre. Blend de kogte grøntsager med en stavblender, eller i en blender, sammen med noget af mælken. Når suppen har opnået en glat og lind konsistens, tilsættes resten af olivenolien, mens blenderen kører. Tilsæt evt. resten af mælken for at opnå en lind, cremet konsistens. Smag retten til med lidt salt og peber. Anret den varme suppe i skåle, og læg en skefuld pesto i midten. Top suppen med lidt fintrevet parmesan.



Kilde: "Synk Let".

RISENGRØD

4 personer

Det skal du bruge:

4 dl vand
2 dl grødris
½ tsk. salt
6 dl. sødmælk

Sådan gør du:

Denne opskrift er tilberedt i mikrobølgeovn.

Bland vand, ris og salt i en skål med høj kant. Dæk skålen til. Kog blandingen ved højeste effekt i 5 min. Fortsæt kogningen ved lav effekt 4-5 min. Tilsæt sødmælken og rør rundt. Dæk ikke skålen til. Fortsæt kogningen ved højeste effekt i 4 min. Kog grøden færdig ved lav effekt i 30-35 min. Spæd evt. med lidt mere mælk, hvis grøden er for stiv.

Servér grøden med smørklat og kanelsukker.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Opskriftshæftet er udarbejdet af diætist Line Daugaard Nielsen. Nogle af opskrifterne er hentet fra hæftet "Synk let" som er udviklet i et samarbejde mellem Center for Kræft og Sundhed samt Trygfonden.

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Kæbekirurgisk Afdeling.



Kontakt

Kæbekirurgisk Afdeling

Tlf. 97 66 27 95

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 9.00 – 14.00

Klinisk diætist

Line Daugaard Nielsen

Sund Info