



Roy Blad

Stutspaté och hallongelé

En inspirationsbok av
Roy Blad, Kristina Stefanovic Andersson,
Margareta Bülow och Tommy M Ruppel.

Stutspaté
och hallongelé

Stutspåte och hallongelé

Roy Blad, Kristina Stefanovic Andersson,
Margareta Bülow och Tommy M Ruppel.

2009



ISBN 978-91-633-4934-8

2009

Författare: Roy Blad (på omslaget), Kristina Stefanovic Andersson och Margareta Bülow

Fotograf: Tommy M Ruppel

Grafisk produktion och tryck: Prinfo Grafiskt Center, Malmö

Att mångfaldiga, skriva av eller på annat sätt kopiera innehållet i denna bok, helt eller delvis, annat än för rent privat bruk, är förbjudet utan tillstånd av Malmö stad. Man får heller inte använda boken eller delar av den som utgångspunkt för andra produkter utan tillstånd av Malmö stad.

Framställning och tryckning av denna bok har möjliggjorts med statliga stimulansbidrag.



Innehåll

Presentation av författarna	6
Sväljningsproblem-Dysfagi.....	7
Anpassad mat och dryck	8
En dietists reflektioner	9
Att laga konsistensanpassad kost.....	11
Redskap du kan behöva vid tillredning av paté	11
Recept	12
Fågel och kött	13
Potatis, ris, pasta.....	31
Grönsaker	37
Högtider och fest.....	45
Desserter	55
Receptregister.....	62

Färd

God, näringsrik och frestande för ögat – så vill de flesta av oss att den mat vi äter ska vara.

Mat och dryck fyller en viktig funktion för de allra flesta av oss. Att inte klara av att äta och dricka den kost man är van vid kan upplevas som en försämrad livskvalitet. Många föreställer sig att anpassad mat består av en gråaktig puré som ser oaptitlig ut och dessutom är smaklös. På senare år har emellertid ett allt större intresse vuxit fram för att utveckla olika slag av anpassade kostkonsistenser för dem som inte kan äta normalkost. Såväl inom livsmedelsindustrin som bland enskilda intresserade kockar pågår ett utvecklingsarbete inom detta område. Konsistensanpassad mat har stor potential såväl nationellt som internationellt. Med denna bok vill vi bidra till den utvecklingen.

Presentation

av författare och fotograf

Roy Blad är kock och ”matkonstnär” på äldreboendet Husiegård i Malmö. Genom att utveckla recept för anpassad mat, utforma och färgsätta den, får han utlopp för sin konstnärliga ådra och för sin yrkes stolthet som kock. Roy strävar alltid efter att få den konsistensanpassade kosten att i möjligaste mån efterlikna den ordinarie rätten. Resultaten visar också att de som äter Roys konsistensanpassade kost får ökad aptit, stärkt självkänsla och därmed ökat självförtroende.

Kristina Stefanovic Andersson är dietist i Malmö och projektledare för det ettåriga projektet ”Kostkonsistens och matglädje”. Denna bok är en del av det projektet. Övriga delar i projektet innefattar utveckling av rutiner för omhändertagande av individer med tugg- och sväljsvårigheter, utbildning för omvårdnads- och kökspersonal avseende tugg- och sväljsvårigheter, konsistensanpassad kost samt tillagning av de i boken förekommande recepten. Kristinas ambition är att äldre människor, även de med sväljningsproblem, ska ha en god livskvalitet där matglädje, måltidsglädje och tillräckligt energi- och näringsintag ingår.

Margareta Bülow är dysfagilogoped och medicine doktor vid Universitetssjukhuset MAS i Malmö och har under många år arbetat med forskning, utredning, (bl a tester med hallongelé för att se hur konsistensen påverkar sväljningsfunktionen) och behandling av personer som drabbats av sväljningsproblem. Utprovning av mat och dryck med anpassad konsistens som är lätt och dessutom säker att svälja, är en mycket viktig del av den behandling som ges vid sväljsvårighet.

Tommy M Ruppel ansvarar för bilderna i denna inspirationsbok och är utbildad vid Malmö fotografskola 1962-1964. Han jobbar uteslutande i befintligt ljus, alltid med Nikonkameror. Till vardags arbetar Tommy inom Vård och Omsorg i Husie på Träffpunkten, där det bedrivs socialt arbete med äldre. Bilderna är tagna på Husiegårds äldreboende.

Sväljningsproblem - Dysfagi

Margareta Bülow



Röntgenbild i sidoprojektion av munhåla, svalg, luft- och matstrupe. Man kan se att röntgenkontrastmedel har svalts fel samt även kontrastansamling i svalget, vilket är tecken på svaga svalgmuskler.

Dysfagi är ett symptom på onormal sväljning. Att drabbas av dysfagi innebär i de flesta fall att man inte kan äta och dricka den mat och dryck man är van vid, eller i svåra fall att det inte går att äta alls via munnen. Detta kan resultera i försämrad livskvalitet med social isolering och nedstämdhet som följd. Därför är det viktigt att personer med dysfagi så snabbt som möjligt får hjälp, för att undvika allvarliga komplikationer som att sätta i halsen eller att inte få i sig tillräckligt med näring.

När man sväljer måste ett stort antal muskler samarbeta för att mat och dryck ska passera från munhåla genom svalg och matstrupe och vidare till magsäcken. Hos friska personer passerar mat och dryck genom svalget på en sekund. I svalget finns strukturer för "mat- och prat" d v s luftstrupe och matstrupe.

För att sväljningen ska ske på ett säkert och effektivt sätt måste man kunna stänga till luftstrupen och hålla andan i sväljningsögonblicket, så att mat och dryck passerar till matstrupen och inte till luftstrupe och lungor. För att detta komplicerade system, som reglerar stängning till luftvägar och näsa och öppning till matstrupe, ska "agera" i exakt rätt ögonblick krävs att ett stort antal muskler koordineras. När ingången till luftvägarna och passagen till näsan stängs ska matstrupen öppnas, så att

mat och dryck kan passera och glida vidare till magsäcken. Vid sjukdom kan nedsatt kraft i svalgets muskler göra det svårt och ibland helt omöjligt att hantera normal kost och tunnflytande drycker. För att kunna äta och dricka via munnen kan det då bli helt nödvändigt med anpassad konsistens på mat och dryck. I en del fall behövs även specifika sväljningstekniker för att kunna svälja på ett säkert och effektivt sätt.

När problemen är mycket uttalade kan det ibland vara omöjligt att klara av att äta via munnen. Då kan alternativ nutrition vara nödvändig. Vanligast är då att mat ges via sond (plastslang), som antingen går via näsan till magsäcken, naso-gastrisk sond, eller att man via gastroskopi och ett enkelt kirurgiskt ingrepp placerar en sond i magsäcken, perkutan endoskopisk gastrostomi, (PEG). I dessa fall ges speciell sondnäring, en specialgjord flytande kost som innehåller alla de näringsämnen och vitaminer som behövs för att man ska må bra. I detta sammanhang är det viktigt att nämna, att även om man får sin mat via en sond direkt i magsäcken kan många klara av att äta små smakportioner av anpassad kost via munnen.

Anpassad mat och dryck

Mat och dryck kan konsistensanpassas på flera olika sätt. Man kan t ex göra puré, gelé, sufflé, timbal eller paté. För dem som har störst problem är helt slät kost utan några partiklar aktuell. Denna kost kan vara antingen varm eller kall.

När problemen är lite mindre kan en grovkornig konsistens vara det bästa alternativet. Om problemen endast är lätta räcker det i många fall med att maten delas i mindre bitar, s k hackad eller delad normalkost.

För många kan det vara tillräcklig anpassning att maten går att dela eller mosa med en gaffel. Rikligt med sås brukar göra att maten passerar lättare genom svalget.

För att ordinera rätt kost måste man veta vad de specifika sväljningsbesvär som förekommer innebär. Är sväljningen fördröjd? Är musklerna i svalget svaga? Samlas matrester i svalget efter sväljningen? Är tillslutningen till luftvägar och näsa ofullständig?

Detta är några av de frågor som måste besvaras för att kunna besluta om lämplig anpassning av mat och dryck.

Ju större problemen är desto lättare och säkrare måste den mat man ordinerar gå att svälja. Individuell utprovning är ofta helt nödvändig, antingen via en klinisk sväljningstestning av dysfagilogoped eller via en terapeutisk sväljningsröntgen som utförs i samarbete mellan dysfagilogoped och röntgenläkare. Vid en sådan undersökning

testas olika kostkonsistenser och vid behov även olika sväljningstekniker.

Endast för dem som har mycket lindriga sväljningsbesvär kan man i de flesta fall generellt ordinera mjuk, delad normalkost eller grovkornig konsistens.

Även drycker kan behöva anpassas. De vanligare anpassningarna av dryck innebär att man rekommenderar kolsyrad eller trögflytande dryck i stället för vanlig tunnflytande dryck. Den kolsyrade drycken kan i vissa fall förbättra sväljningsfunktionen för väldigt många. Forskning har visat att kolsyrade drycker gör att en fördröjd sväljning kommer igång snabbare och felsväljning minskar. Även risken att matrester stannar kvar i svalget efter sväljning minskar.

Tunnflytande dryck kan med hjälp av förtjockningsmedel göras trögflytande och kan på så sätt bli lättare att svälja för dem som inte klarar av att dricka tunnflytande drycker. De som inte vill ha eller inte tycker om förtjockade drycker rekommenderas färdiggjorda trögflytande drycker som t ex nyponsoppa, fruktsoppa och blåbärssoppa. Om man vill försöka dricka sitt kaffe tunnflytande kan man i en del fall prova att böja huvudet framåt när man ska svälja. På så sätt skyddar man sina luftvägar och undviker felsväljning.

En dietists reflektioner

Kristina Stefanovic Andersson

När jag arbetar med konsistensanpassad mat, främst grov paté, och näringsvärdesberäknar Roys recept uppstår en del frågor. I den här boken vill jag passa på att presentera dessa frågor, och ge svar. Jag passar också på att slå ett slag för de viktiga mellanmålen.

VILKEN KONSISTENS FUNGERAR BÄST?

En studie genomförd på fyra äldreboenden i Malmö visade att det vanligaste behovet av konsistensanpassning var grov paté. I grov paté ingår även mjuk mat som kokt fisk, lasagne, välkokt blomkål och ostkaka.

Det är viktigt att anpassa konsistensen till varje enskild individ, men inte mer än nödvändigt. Vinsterna med att tillreda grov paté som ett alternativ till vanlig kost är framförallt att variation skapas och att maten blir densamma för alla matgäster. För att det ska bli rätt krävs en kommunikation mellan den enskilda individen, omvårdnadspersonalen, sjuksköterskan och kökspersonalen.

Roys recept kan även passeras till en slätare konsistens, sk timbal, till människor som har ännu svårare dysfagi.

VAD ÄR EN PORTION, EGENTLIGEN?

Roy bjuder konsistensanpassad mat till matglada äldre människor. Härligt!

Roy beräknar t ex en portion pasta till 200 gram och en kycklingportion till 150 gram. I den här inspirationsboken har vi dock valt att ofta uppege portionsstorlek i

”sockerkaksform”, som räcker olika långt beroende på matgästernas tycke, smak, aptit och dagsform. För dig som ändå vill ha några riktlinjer presenterar jag den standard vi utgår ifrån i Malmö:

ca 100 g kött/fisk/fågel

ca 150 g potatismos/konsistensanpassat ris/ konsistensanpassad pasta

ca 60 g grönsaker

ca 120 g sås

BEHÖVS GRÄDDE?

Eftersom man konsistensanpassar kött, potatis och grönsak blir det mycket mejeriprodukter och därmed energi och fett i slutändan. Till en sockerkaksform kan 1 dl grädde alterneras med 1 dl standardmjölk. Fettmängden blir för vispgrädde 40 gram/dl och för standardmjölk 3 gram/dl.

MEN VAD HÄNDER MED SMAKEN OM GRÄDDE BYTS UT TILL STANDARDMJÖLK?

Satsa på grädde där du anser det behövs för smaken, t ex i grönsakspatén, eller prova att ta hälften grädde och hälften mjölk.

Grädde rakt igenom blir helt enkelt alldeles för mycket av det goda (se exempel sid 10), såvida det inte handlar om en människa med dålig aptit som behöver energi - där ger fett mycket energi på liten volym.

BEHÖVS BERIKNINGSPULVER?

Oavsett vilket livsmedel som konsistensanpassas blir det oftast en ökad energi- och fettmängd. Det beror på att mängden livsmedel minskar och ersätts med mejeriprodukt och ägg. Detta medför vanligtvis att mängden protein i proteinrika livsmedel (t ex kött) och mängden kolhydrater i kolhydratrika livsmedel (t ex potatis och grönsaker) sjunker.

BEHÖVS DÅ BERIKNING?

Svaret blir nej. Sammantaget blir energimängden väl godkänd och mängden protein och fett tillfredsställande. Dock blir mängden kolhydrater något för låg. Detta kan enkelt justeras genom att måltiden avrundas med en god dessert eller med mjuk frukt/bär, se exempel nedan som motsvarar näringsrekommendationerna.

Skulle behov finnas av berikning påverkas inte smaken av 1 dl energi- eller proteinberikning per sockerkaksform.

ETT EXEMPEL PÅ NÄRINGSINNEHÅLL

100 gram kycklingpaté (på standardmjölk), 150 gram rispaté (på standardmjölk), 60 gram ärtpaté (på grädde) samt 120 gram säs ger:

Energi	450 kcal	
Protein	31 g	28 E%
Fett	22 g	44 E%
Kolhydrat	32 g	29 E%

Används grädde till alla patéerna blir resultatet 850 kcal och 57 gram fett (59 E%).

Lägg till en riktig klassiker, 1 dl fruktkräm med 0,5 dl standardmjölk, och resultatet blir istället:

Energi	574 kcal	
Protein	33 g	24 E%
Fett	24 g	38 E%
Kolhydrat	56 g	40 E%

HUR VIKTIGT ÄR MELLANMÅL?

Mellanmål rekommenderas till alla och i synnerhet till människor med dålig aptit. Törsten släcks när man dricker och aptiten väcks när man äter. Just därför är det viktigt att bjuda på mat ofta.

Bjud på tre till fyra mellanmål/dygn till människor med dålig aptit. Mellanmål kan utgöra halva energi- och näringsintaget. Mellanmålen anpassas utifrån tugg- och sväljvårighet, nyttja gärna frukt och bär i t ex smoothies, krämer eller glass med bärsås. Den klassiska värmande koppen välling eller den mycket uppskattade nyponsoppa toppad med vispgrädde är också ypperliga mellanmål. Likaså lämpar sig dessertrecepten i denna inspirationsbok som mellanmål. Äter man grov paté behöver inte alltid kakan till kaffet konsistensanpassas eller bytas ut. Till exempel går vissa sockerkakor, rulltårter, pajer och småkakor ofta bra.

Att laga konsistensanpassad kost

Roy Blad

Många gånger under 1990-talet hände det att jag skämdes för min dåliga respekt för de äldre som vistades på något av de vårdboenden där jag arbetade som vårdbiträde. Ibland förstod jag inte ens vad för slags mat jag serverade dem. Dessa erfarenheter vill jag helst låta förbli ett avskräckande minne blott!

Jag har alltid varit road av att skapa. På min fritid sitter jag gärna nere i Klagshamn utanför Malmö och målar akvareller och då är motiven oftast fåglar, blommor och landskap. I mitt jobb försöker jag använda mitt intresse för att göra maten jag lagar vackrare och mer aptitlig.

En dröm jag har är att alla äldre med tugg- och svälj-svårigheter ska ha möjlighet att bli serverade anpassad och "välskraddad" konsistensanpassad mat. Det handlar om respekt för de äldre med behov av mat som är lätt att tugga och svälja.

Till sist vill jag framföra att kan vi på Husiegård laga god och vacker mat, så kan även många fler göra detsamma. Konsten att göra patéer eller timbaler är ingen konst alls då man väl har lärt sig!

Redskap du kan behöva vid tillredning av paté

Hjärtat i tillverkning av paté och timbal är en ordentlig matberedare eller mixer, snåla inte här. Se alltid till och hålla knivarna i matberedaren skarpa, för en slätare konsistens.

Du behöver också en ordentlig skärbräda att jobba på. En välskött kniv och en stekspade, gärna en stekspade eller palett (rak, smal stekspade) av modell större storlek, en bakpensel med lite mjukare strå så du inte skaver patéerna, en sockerkaksform och en form som är lite bredare men dock inte så hög är viktiga redskap.

Bakplåtspapper som ska blötas och klä formarna och aluminiumfolie att täcka över formarna med är också nödvändigt.

Har du en ugn med ångfunktion är det bra, men det fungerar även med en vanlig ugn och vattenbad. Sist men inte minst behöver du en liten skarp förskärare till att forma dina patéer och timbaler.

Recept



Recepten innefattar inte hela måltider. Tanken är istället att ge dig inspiration till att laga framförallt god och tilltalande konsistensanpassad mat.

Som nämnts förut konsistensanpassas maten utifrån individens behov. Det innebär t ex att om vanlig kokt potatis fungerar för vissa gäster behöver den inte konsistensanpassas till dem. Beroende på hur väl du passerar de produkter du använder blir slutresultatet grov paté eller slät timbal. I recepten använder vi benämningen paté.

Vispgrädde anges i recepten. Eftersom mycket på tallriken är konsistensanpassat blir det dock mycket energi och fett om vispgrädde används konsekvent. Genom att byta ut grädden, helt eller delvis i något recept, sänks både energi- och fettmängd och måltiden blir därmed mera näringsriktig.

Används berikningsmedel blandas detta ner i smeten tillsammans med äggen.

Eftersom patéerna är hemlagade blir de till stora delar även ekologiska och med inslag av närproducerade råvaror.

För att forma patéer behöver de först svalna. Därmed värms patéerna före servering. Patéerna går tyvärr inte att frysa. De blir lätt lite sladdriga och blöta.

Lycka till!

Fågel
och katt



*Kycklingklubba med
helstekt kulpotatis*

Kycklingklubba

1 sockerkaksform
– cirka 6 portioner

Ingredienser

250 -300 g grillat kycklingklubbkött (eller annat kycklingkött)
3 dl vispgrädde
2-3 msk kycklingfond
5 ägg

Kycklingbenen: Innan användning kör jag kycklingbenen i ugnen, dels så de får lite naturlig grilllyta på sig, dels bränner man av bakterier. Då jag är färdig med det slipar jag dem spetsiga i den sida som ska föras in i patén. Därefter målar man och kryddar efter smak och omdöme.

Just kycklingklubbor var den första paté jag gjorde med ben inblandade. Det var ett experiment som löpte väl ut. Att jobba fram kycklingklubbor är en ren och sann glädje, eftersom resultatet ofta blir väldigt lyckat. Reaktionen från mina gäster, personal och anhöriga ger ofta lön för mödan. Det ser delikat ut, tilltalar ögat - och mycket kyckling smakar det också!

Gör så här

Plocka isär köttet från benen och lägg i matberedare. Koka upp grädden tillsammans med fonden, håll i matberedare och kör med knivar till en jämn och fin smet. Låt eventuellt svalna lite, tillsätt ägg, kör en stund till.

Klä en sockerkaksform med fuktat bakplåtspapper, håll över smeten och täck med aluminiumfolie.

Baka i vanlig ugn 180 grader i vattenbad ca 45 min, eller i ugn med ångfunktion 100 grader ca 35 min.

Låt svalna, vänd upp och forma efter önskemål.



Grillad chorizo med pommes frites

Chorizokorv

1 sockerkaksform
– cirka 10 portioner

Ingredienser

300 g kall urgröpt stekt chorizokorv (går att byta till t ex prinskorv eller falukorv)
3 dl vispgräddde
1 ½ msk chilisås
1 ½ msk köttfond
5 ägg
salt och vitpeppar efter behag

Det är en fröjd och jobba med korvrätter i patéform eftersom det finns så många olika varianter man kan göra, t ex stekt prinskorv, kokt fläskkorv, tjock grillad, stekt falukorv och stroganoff. Mycket färg och form med andra ord.

Pommes frites som på bilden är tacksamt eftersom resultatet blir så naturligt och pommes i patéform är ofta befogad, eftersom friterade pommes är svåra att äta om man har problem med sväljandet.

Just grillad chorizo med pommes frites är en rätt som tilltalar de yngre mer än de äldre, även om det finns undantag. Det bor en dam på Husiegård som älskar grillad korv och gärna lite mer kryddstark. Hon brukar beklaga sig över de neutrala grillkorvarna som vi står och grillar i vår trädgård under sommarmånaderna. Men jag har lärt mig av misstaget, hädanefter grillar vi lite kryddstarka utländska korvar också – i vart fall en.

Gör så här

Skär ner korven i mindre bitar och lägg i matberedare. Koka upp grädden tillsammans med chilisås och fond. Då det precis börjar koka håller du över den i matberedaren och kör med knivar ett par minuter, till en jämn och fin smet. Låt smeten svalna något och tillsätt ägg. Kör en stund till, smaka av med salt och vitpeppar.

Blötlägg ett bakplåtspapper ordenligt och klä en normalstor sockerkaksform, håll i smeten och täck med aluminiumfolie.

Baka i vattenbad i vanlig ugn i 180 grader ca 50 min eller i ugn med ångfunktion 100 grader ca 40 min.

Låt svalna och forma patén efter önskemål.



Ärtsoppa med kokt fläsk

Ärtor med fläsk

Till en portion behövs cirka

50 g ärtor

40 g skinka

20 g morot

GULA ÄRTOR

1 sockerkaksform

- cirka 10-15 portioner

Ingredienser

500 g kall tjock ärtsoppa

5 ägg

salt och vitpeppar efter behag

SKINKA

Ingredienser

250 g tärnad skinkstek

eller liknande

3 dl vispgrädde

2 msk skinkfond

6 ägg

Passera hemlagad färdig och kyld ärtsoppa (även med fläsk) i önskad mängd (150-200 g/ port) Ställ åt sidan.

GULA ÄRTOR Gör så här

Passera alla ingredienser i matberedare och häll upp i lämplig ugnsfast form klädd med fuktat bakplåtspapper. Täck med aluminiumfolie.

Baka i vattenbad i vanlig ugn i 185 grader ca 50 min, eller i ugn med ångfunktion 100 grader ca 35 min.

Då ärtkakan har svalnat skär du ut små ärtstora tärningar som sedan rullas runt i en sil.

Placera dem försiktigt i soppan.

SKINKA Gör så här

Mal kall skinka i matberedare. Koka upp grädde tillsammans med skinkfond och häll i matberedaren. Kör tills du får en slät massa. Tillsätt äggen och kör en stund till. Klä en sockerkaksform med fuktat bakplåtspapper, häll i smeten och täck med aluminiumfolie.

Baka i vattenbad i vanlig ugn i 180 grader ca 45 min eller i ugn med ångfunktion 100 grader ca 35 min.

Då patén stelnat, låt den svalna och forma sedan till önskad form. Till ärtsoppan formar du skinkan till tärningar och tillsätter i soppan.

MOROT

Morot utskuren i slantar eller bitar tillsätts i soppan. Se receptkapitlet Grönsaker.

Värm soppan i portionstallrikar/soppskålar med aluminiumfolie över i mikrovågsugn.



Stekt fläsk med löksås

Panerat sidfläsk

1 sockerkaksform
– cirka 10 portioner

Ingredienser

300 g stekt panerat fläsk (då fläsket är färdigt, låt det stå i ugn med lock över på 150 grader tills det är ordentligt mörkt)
3 dl vispgrädde
2-3 msk oxfond
5 ägg
salt och vitpeppar efter behag

Stekt fläsk med löksås är en klassiker som jag vågar påstå ligger överst på mångas önskelista. Men för dem som har tugg- och sväljvårigheter uppstår genast ett problem. Då jag har denna rätt på menyn eftersteker jag alltid och anpassar på så sätt tuggmotståndet, även till de gäster som har nog så god tandstatus.

Har man lite tur med tillagningen av patén ser man när man skivar den, att den ligger i två eller tre olika skikt. Detta betyder att äggviteämnena har separerat ifrån de övriga ingredienserna, vilket ger ett mer naturligt utseende. Servera på fat eller direkt på tallriken och värm med de övriga patéerna eller, om så önskas, med riktig potatis och löksås. En del klarar ju normala tillbehör och då ska de få det. Man ska aldrig konsistensanpassa mer nödvändigt. Återigen handlar det om värdighet och känsla.

Gör så här

Koka upp grädden tillsammans med fonden, håll det i en matberedare tillsammans med nedskuret fläsk, passera till slät massa. Tillsätt ägg och kör en stund till, smaka av med salt och vitpeppar.

Häll upp smeten i sockerkaksform klädd med fuktat bakplåtspapper och täck med aluminiumfolie.

Baka i vattenbad i vanlig ugn i 185 grader ca 50 min, eller i ugn med ångfunktion 100 grader ca 35 min. Låt svalna.

Skiva patén i sidfläsktjocka skivor. Smält rikligt med smör i ett stekjärn blandat med ströbröd. Stek skivorna ca 20 sek på varje sida. Lägg upp på serveringsfat.

Servera med potatispaté formad som kokt potatis och passerad löksås med mixad lingonsylt.



Fläskkotletter

Fläskkotlett

Cirka 3 fläskkotletter/portion

Ingredienser

300 g hackat stekt fläskkotlettkött

3 dl vispgrädd

3 msk skinkfond

6 ägg

Fläskkotlett med skysås, kokt potatis, sommargurka och en klick gelé är många äldres favorit. Jag har märkt under samtalen vid matrådsträffarna, att även de som har svårt att tugga och svälja ofta önskar sig just denna rätt.

Och varför ska de inte kunna få sin favoriträtt? Deras enda hinder är tugg- och sväljproblem. För en del räcker det med att köra in de stekta fläskkotletterna i ugnen på eftervärme med lock och vätska i formen. Då gör man dem lite mörare utan att de tappar i smak och utseende.

Men för andra räcker inte ens det. Då får man se till att förvandla den färdiga fläskkotlettens konsistens. Patéer med ben är alltid en utmaning, samtidigt är det roligt och inspirerande. Lyckas man så blir resultatet alltid verklighets-troget. Jag har haft en del utställningar med benpatéer, då förbipasserande besökare trott att det har varit riktig mat. Bättre betyg än så kan man inte få!

Normalt jobbar jag med sockerkaksformar, men för att få fram en fläskkotlett var jag tvungen att hitta en annan modell.

Gör så här

Stek vanliga fläskkotletter.

Skär ur benen från exempelvis tre kotletter, beroende på hur många kotlett-patéer du ska göra. Placera benen i en rymlig form, typ gratängform, klädd med fuktat bakplåtspapper.

Hacka köttet fint och lägg det i mixer/matberedare. Koka upp grädd tillsammans med fonden och håll över köttet, kör till en jämn och fin smet. Tillsätt ägg och kör en stund till.

Håll smeten i gratängformen. Det är viktigt att man anpassar storleken på formen så att smeten täcker benen precis. Täck med aluminiumfolie.

Baka i vattenbad i vanlig ugn i 185 grader ca 50 min, eller i ugn med ångfunktion 100 grader ca 35 min.

Kyl formen innan du skär ut patékotletten efter benen och färgar med fonder och soja.



Kåldolmar

Kåldolmar

Cirka 6 dolmar

Ingredienser

Ca 350 g kål från färdiga kåldolmar

3 dl grädde

3 msk ljus sirap

1 tsk kulörsoja

5 ägg

salt och vitpeppar efter behag

Saknar man tålamod kan man lika gärna lägga ner det här projektet innan man börjat. Låt mig säga som så här - det gick åt ett och annat kilo vitkål innan det lyckades första gången.

Desto trevligare är det när man väl lyckas. Själva innandömet, färs/ rispaté och vitkålspatén är väl inga problem, svårigheten uppstår först då man ska rulla på kålpatén runt färs och risstav.

Jag gjorde en del försök och lärde mig av mina misstag. Snart förstod jag att om man låter kålpatén svalna av bara lite grand, så den fortfarande är ljummen, går det märkbart lättare att få runt kålen. Själva kålpatén görs på färdigstekt och smaksatt kål direkt tagen från kåldolmar. Använd sedan en mycket bred form som inte är så djup, eftersom smeten bara får vara en halv centimeter hög. Själva mönstringen på kålytan skapar man genom att inte väta det bakplåtspapper som täcker botten och sidor på patén. Låt det förbli lite styvt så skapas ett mönster på undersidan.

Lingonsylten är naturell och bör eventuellt mixas. Men tanken har slagit mig att även den skulle kunna gå att konsistensanpassa i stil med rödbets-salladen som hör till receptkapitlet Högtider och fest, jultallrik.

Gör så här

Kör kål och uppkokt grädde tillsammans med sirap, soja och kryddor i matberedare till slät massa. Tillsätt ägg och kör ytterligare en stund.

Klä en bred ugnsfast form med lätt fuktat bakplåtspapper. Håll i smeten så den precis täcker, högst ½ cm högt. Täck med aluminiumfolie.

Baka av patén i vattenbad i vanlig ugn i 180 grader ca 20 min eller i ugn med ångfunktion 100 grader ca 15 min.

Låt svalna en liten stund, skär sedan ut patén i plattor och rulla runt en köttpatéstav, se receptkapitlet Fågel och kött- lammfärsfrikadeller, men byt ut lammfärs till fläskfärs. Avsluta med att måla med lite soja, uppvärmd med sirap och lite vatten, för utseende och smak.



Lammfrikadeller med ris och persiljesås

Lammfrikadeller

1 sockerkaksform – cirka 10 portioner (3 frikadeller/port)

VANLIGA FRIKADELLER

Ingredienser

700 g finskuren lammfärs (kör gärna färsen i matberedare så den verkligen blir finskuren)
250 g kokt passerad palsternacka
100 g ströbröd
3 dl visprädde
salt och vitpeppar efter behag

FRIKADELLER

Ingredienser

300 g kokta frikadeller
3 dl visprädde
2 msk vildfond
6 ägg
salt och vitpeppar efter behag

Många frågar sig om det är nödvändigt att förvandla färsrätter som bli köttbullar och frikadeller till annan konsistens.

Det vill jag nog påstå att det är. Har ni provat att med hjälp av bara gommen trycka samman en köttbulle eller en frikadell och sedan svälja? Det krävs bra starka käkmuskler för det uppdraget.

Förmågan att pressa samman med hjälp av bara gommen och sedan svälja är min måttstock på konsistens. Det är förvisso inte alltid viktigt hur finmald råvaran är, ibland är fluffighet och saftighet av större betydelse eftersom väldigt fint malda råvaror, speciellt köttprodukter, har en tendens att bli väldigt kompakta och oelastiska.

På bilden ser ni också ris i patéform. Här använder vi den grova sidan på ett vanligt rivjärn när patén har kallnat. Se receptkapitlet Potatis, ris, pasta.

Moroten är formad med en liten vass förskärare och som blast har jag använt en liten dillkvist, även om de gröna skira små bladen hos fänkål är mer naturtrogna. Förskärare är ett av mina viktigaste redskap då jag finslipar formen på mina patéer. Frikadellerna är gjorda med en sylvass liten förskärare.

VANLIGA FRIKADELLER Gör så här

Blanda smeten väl, låt stå och dra i kylan en stund. Rulla sedan normalstora frikadeller och koka dem i ugn med ångfunktion eller lätt i saltat vatten i kastrull.

FRIKADELLER Gör så här

Koka upp grädden med fonden. Lägg frikadellerna i matberedaren och slå på gräddblandningen, kör till en slät massa. Tillsätt ägg och kör en stund till, smaka av med salt och peppar.

Klä en sockerkaksform med fuktat bakplåtspapper, håll smeten i formen.

Täck med aluminiumfolie.

Baka i vattenbad i vanlig ugn i 180 grader ca 45 min, eller i ugn med ångfunktion 100 ca 35 min.

Låt svalna ordentligt. När patén stelnat, forma till runda frikadeller.



Smakhöjare

Dillkött

1 sockerkaksform
– cirka 6 portioner

KÖTT

Ingredienser

Ca 200 g färdig dillköttsgryta (kött och sås)
2 msk kalvfond
2 dl vispgrädd
1 msk socker

DILLSÅS

Cirka 1 liter

Ingredienser

9 dl mjölk
½ dl kalvfond
100 g smör
1-2 dl mjöl
2-3 msk strösocker
ättika som smaksättning
1 dl hackad dill
1 msk ättika
6 ägg
salt och vitpeppar efter behag

Dillkött eller dillfrikassé är en klassiker. Som normalrätt kan den vara svår för många att få i sig då köttbitarna, hur länge de än må ha kokat, kan förbli svårsmälta av olika anledningar. Rätten är tämligen lätt att förvandla till paté med ett gott och trevligt utseende. För att höja näringsvärdet och utseendet på portionen lägger vi till morotspaté.

Skär dillköttspatén i tärningar och morotspatén i grova slantbitar, lägg dem i vacker ordning, avsluta med att hälla över dillsåsen och vips har du en tallrik som liknar den riktiga portionen.

KÖTT Gör så här

Lägg färdig dillköttsgryta, sås och kött blandat, i matberedare.

Värm vispgrädden tillsammans med fonden, ättika, socker och kryddor. Låt koka upp och håll över det i matberedaren. Mixa till önskad konsistens. Låt eventuellt svalna, tillsätt ägg, kör ytterligare en stund.

Klä en sockerkaksform med blött bakplåtspapper, håll över smeten och täck med aluminiumfolie.

Baka i vattenbad i vanlig ugn i 180 grader ca 50 min, eller i ugn med ångfunktion 100 gradig ca 40 min.

Låt svalna innan du börjar forma efter önskemål.

DILLSÅS Gör så här

Smält smör i en rymlig kastrull, pudra med mjöl och vispa till slät massa.

Tillsätt fonden och mjölken lite i taget till lagom konsistens. Smaksätt med socker, ättika och hackad dill.

Serveras lämpligen med morotspaté i bitar och pressad potatis eller potatispaté, formad som kokt potatis.

Potatis, ris
och pasta



Pytt i panna

Potatis

1 sockerkaksform
– cirka 6 portioner

Ingredienser

500 g kall kokt potatis
3 dl vispgrädde
5 ägg
1 tsk muskot
salt och vitpeppar efter behag

Pytt i panna är ett gott kvällsmål eller varför inte en lunch? Pytt är en av de första rätter jag försökte mig på, eftersom den föreföll så enkel. Och visst, det är den också.

Grunden är potatispaté och någon valfri kött- och korvpaté. När det är dags för smaksättning får man absolut inte glömma worchestersås. Rulla runt tärningarna i lite worchestersås tillsammans med någon passande fond, så kan du inte misslyckas med denna rätt, varken som patékost eller som naturell.

Rödbetsgelén, se receptkapitlet Grönsaker, i rätt tjocklek skärs ut i önskad form.

Tips: då man t ex ska göra pommes frites av potatispatén, är att blanda lite gurkmeja och grillkrydda i smeten för smakens och utseendets skull.

Gör så här

Lägg den kalla kokta potatisen i matberedare. Koka upp vispgrädden och häll i matberedaren, kör till en jämn och fin smet. Låt eventuellt svalna lite, tillsätt ägg, muskot och salt, kör en stund till. Klä en bakform med fuktat bakplåtspapper och häll i smeten. Täck med aluminiumfolie.

Baka i vattenbad i vanlig ugn i 185 grader ca 50 min, eller i ugn med ångfunktion 100 grader ca 35 min.

Låt svalna och forma till önskad rätt.



Spaghetti Bolognese

Pasta

1 sockerkaksform
– cirka 4 portioner

Ingredienser

300 g kall pasta
3 dl vispgräddde
5 ägg
salt efter behag

Spaghetti Bolognese tillhör väl inte de äldres absoluta klassiker. Men jag var tvungen att prova, eftersom det kändes som en riktig utmaning. Kanske kan receptet komma till nytta för den yngre generationen med tugg- och svälj-svårigheter.

När jag förvandlar pasta till lättare konsistens brukar jag använda vanliga makaroner, eftersom de är lättast att hantera i matberedaren. Sedan formar jag ju dem hur jag vill ändå.

Att skapa spaghetti i patéform kräver sin man eller kvinna. Egenskaper som tålmod och koncentrationsförmåga är till fördel.

Jag inleder alltid med en väl kyld pastapaté och skivar den i spaghettitunna skivor. Sedan strimlar jag skivorna och använder en stor stekspade för att föra över dem på tallrik eller uppläggningskål.

Köttfärssåsen är uppbyggd i två varianter, dels som passerad, dels i patéform.

Den kylda köttfärspatén, se receptkapitlet Fågel och kött, lammfärsfrikadeller (byt till önskad fårs), river jag direkt på den passerade klicken av sås som ligger på den formade spaghettipatén. Jag använder den grova sidan på ett vanligt rivjärn för ändamålet. Avsluta med att värma upp allt tillsammans.

Gör så här

Lägg den kalla pastan i matberedare. Koka upp vispgrädden och håll i matberedaren, kör till en jämn och fin smet. Låt ev svalna lite, tillsätt ägg och salt, kör en stund till.

Klä en bakform med fuktat bakplåtspapper och håll i smeten. Täck med aluminiumfolie.

Baka i vattenbad i vanlig ugn i 185 grader ca 50 min, eller i ugn med ångfunktion 100 grader ca 35 min.

Låt svalna och forma till önskad rätt.

Ris

1 sockerkaksform – cirka 5 portioner

Ingredienser

300 g kall kokt ris

3 dl vispgräddde

5 ägg

salt efter behag

Att förvandla ris till patéform är lätt och väl värt mödan. Har man svårt att äta ris finns det ofta inget motsvarande som väger upp risets smak och utseende.

Tillvägagångssättet är liknande pasta eller potatis. Skillnaden är att, för att forma riset används den grova sidan på ett rivjärn. Riv rispatén direkt på serveringsfatet eller tallriken. Undvik att röra i det rivna riset för då mosar man till det.

Gör så här

Lägg det kokta riset i matberedare. Koka upp vispgrädden och håll i matberedaren, kör till önskad konsistens. Låt eventuellt svalna lite, tillsätt ägg och salt, kör en stund till.

Häll smeten i bakplåtssklädd sockerkaksform och täck med aluminiumfolie. Baka i vattenbad i vanlig ugn i 185 grader ca 50 min, eller i ugn med ångfunktion 100 grader ca 35 min.

Låt svalna, vänd upp patén och riv med rivjärn.

Grāngaker



Grönsaker

Till en del personer med tugg- och sväljsvårigheter kan man servera vanlig mjuk och välkockt grönsak såsom välkockt blomkål, broccoli, morot, jordärtskockor, zucchini etc. Avokado är redan mjuk och kan skivas eller mosas (tillsätt dock några droppar citronsaft eller låt kärnan ligga kvar så undviks missfärgning).

Variation uppskattas alltid och det är gott, spännande och lättsvalt med såsiga grönsaker som grönsaksstuvningar (t ex vitkålsstuvning, spenatstuvning), grönsaksgratänger (t ex fänkålsgratäng, auberginegratäng) eller grönsakssåser (t ex guacamole, aजार, hummus). Även en klassiker som rotmos brukar vara mycket uppskattat.

Grönsaker kan även användas som dekoration - ögonfröjd - som kan vara ätbart eller inte, t ex salladsblad och dillkvist. Lämna i så fall kvar dekorationen på tallriken eller, vid behov, plocka bort.

Morot

1 sockerkaksform
– cirka 10 portioner

Ingredienser

300 g välkokta morötter
2 ½ dl creme fraiche
lite gurkmeja
lite paprikapulver
strösocker
salt efter behag
6 ägg

Man kan ju fråga sig varför man bemödar sig med att forma en morotspaté till en morot när det hade varit enklare att bara tärna den.

Svaret på frågan är att skillnaden kan vara avgörande för en del om de ska äta den eller inte.

Här är tanken att reta synens påverkan på vad som är aptitligt eller inte.

Gör så här

Dela de kokta morötterna i matberedare. Koka upp creme fraiche med lite gurkmeja och strösocker, tillsätt blandningen i matberedaren, kör till en jämn och fin smet. Smaka av med salt.

Låt eventuellt svalna lite, mixa ner äggen.

Blöt ett bakplåtspapper ordentligt, vrid ur och klä en normalstor sockerkaksform. Håll i smeten och täck med aluminiumfolie.

Baka i vattenbad i vanlig ugn i 185 grader ca 50 min, eller i ugn med ångfunktion grader ca 40 min.

Låt svalna i formen, vänd upp och forma efter önskemål.

Palsternacka

1 sockerkaksform
– cirka 10 portioner

Ingredienser

Ca 450 g välkokt palsternacka
1 msk strösocker
2 dl vispgrädde
5 ägg
salt och peppar efter behag

Gör så här

Häll de delade och välkokta palsternackorna i en matberedare. Koka upp grädden med socker, häll över i matberedaren och mixa till en jämn och fin smet. Låt eventuellt svalna lite, tillsätt ägg och resten av ingredienserna, kör en stund till.

Klä en vanlig sockerkaksform med fuktat bakplåtspapper, häll i palsternacks-smeten och täck med aluminiumfolie.

Baka i vanlig ugn i 180 grader ca 50 min, gärna i ett vattenbad, eller i ugn med ångfunktion 100 grader ca 35 min.

Låt svalna, häll upp patén och forma efter önskemål.

Gröna ärtor

1 sockerkaksform –
cirka 7 portioner

Ingredienser

Ca 350 g kokta kylda gröna ärtor
5 ägg
2 dl vispgrädde
salt efter behag

Grönsaker är roligt att jobba med. Speciellt gröna ärtor, eftersom det enkelt ger ett positivt resultat. Skillnaden mellan att skiva upp grönärtspatén och att forma patén till små runda ärtor är slående, det sistnämnda blir mycket mer dekorativt på tallriken.

Detta recept kan användas till många grönsaker, t ex majs, sparris, blomkål, broccoli brytböner, bondböner, kidneyböner, smörböner osv. För att paprika ska bli bra minskas mängden vispgrädde med en halv deciliter.

Gör så här

Koka upp vispgrädden och häll i matberedare tillsammans med ärtorna, kör ingredienserna till en slät massa och låt svalna något. Tillsätt ägg och salta lite, kör en stund till.

Häll upp smeten i en sockerkaksform klädd med fuktat bakplåtspapper, täck med aluminiumfolie.

Baka i vattenbad i vanlig ugn i 185 grader ca 50 min, eller i ugn med ångfunktion 100 grader ca 35 min.

Låt svalna ordentligt. Forma ärtkakan med kniv i små ärtstora tärningar som du sedan rullar runt försiktigt i en sil.

Inlagda rödbetor

Cirka 6 portioner,
beroende på användning

Ingredienser

5 stora gelatinblad
2 ½ dl inlagda rödbetor
2 dl rödbetsspad

Ofta har jag förundrats över hur man kan få idén att forma t ex matjesillfilé till en liten fisk med fenor och stjärt i gelatin och sedan ha mage att servera till någon äldre med tugg- och sväljsvårigheter.

Fantasi och lekfullhet i sitt skapande för äldre i all ära, men där går gränsen. Om jag, när jag blivit gammal, hade serverats en liten stjärtklädd matjesill i gelatinform med fena hade jag trott att de drev med mig eller att jag var på ett barnkalas.

När man formar med gelatin tycker jag att man ska sträva efter att efterlikna den verkliga rätten så långt det går. Det känns betydligt värdigare för den som ska äta.

Tips: jag brukar använda stora gelatinblad som väger 3 gram styck, i de flesta recepten uppges 5 blad, alltså 15 gram gelatin.

Gör så här

Blötlägg gelatinblad i 10 min. Passera rödbetor tillsammans med spadet i en matberedare, kör det till en slät saft. Smält gelatinbladen försiktigt i en kastrull. Tillsätt gelatinet lite i taget medan matberedaren går.

Klä en lämplig form med plastfilm, smeten ska bli lika hög som en skivad rödbeta.

Låt stelna i kyl minst 2 timmar.

Forma efter önskemål.

Hägtider
och fest



Påsktallrik

Påsktallrik

KALLRÖKT LAX

Cirka 10 portioner

Ingredienser

5 stora gelatinblad
2 dl kallrökt lax
ca 3 dl vatten
1 ½ tsk hummerfond
salt efter behag

TOMATSILL

Cirka 15 bitar

Ingredienser

5 stora gelatinblad
2 ½ dl inlagd sill från en burk
tomatsill
2 ½ dl tomatsås från en burk
tomatsill

En påsktallrik är en riktig utmaning. Här får man jobba både med varma patéer och kalla gelatinrätter. På bilden kan man se ett halvt ägg i patéform, vilket kan kännas överarbetat men faktum är att vissa har problem även med kokt äggvita. Laxen på bilden går att byta ut mot varmrökt lax i varm patéform. De flesta fiskar går utmärkt att passera och göra paté på, allra bäst är olika plattfiskar som spätta och skrubbor eller gädda och gös.

Vissa torskliknande fiskar kan vara lite trådiga, men det beror ofta på vad du har för matberedare. Är den tillräckligt bra fungerar även dessa fisksorter. Varför använder man gelatin till gravad och kallrökt lax, då man i princip kan tillreda dem i varm patéform istället?

För min del handlar det om konsistensen, strävan att uppnå den ultimata likheten med originalet. Och då kommer man just i det här fallet längst med gelatin.

KALLRÖKT LAX Gör så här

Blötlägg gelatinbladen i kallt vatten ca 10 min. Kör under tiden laxen i matberedare tillsammans vatten, salt och fond till en jämn och fin laxsmet. Smält gelatinbladen försiktigt i en kastrull. Tillsätt gelatinet lite i taget medan matberedaren går.

Klä en flat form med platsfilm. Håll ett tunt lager med laxsmet och kyl i minst 1 timme.

Skär upp den stela smeten i lagom stora plattor, rulla dem med hjälp av filmen.

TOMATSILL Gör så här

Blötlägg gelatinbladen i kallt vatten ca 10 min. Passera under tiden sill och sås i en matberedare till en slät massa. Smält gelatinbladen försiktigt i en kastrull. Tillsätt gelatinet lite i taget medan matberedaren går.

Klä en form med blöt plastfilm. Höjden på gelatinsmeten ska vara lite över 1 cm. Ställ i kylan minst 2 timmar. Forma till figurer liknande tomatsill.



Jultallrik

Tjocka revbensspjäll

1 sockerkaksform
– cirka 5 portioner

Ingredienser

250 g välstekt och mörkt
revbenskött
3 dl vispgräddde
2 msk sirap
lite kulörsoja
2-3 msk oxfond
5 ägg
salt och peppar efter behag

Idén till de revbensspjäll du ser på bilden fick jag en dag då jag besökte en livsmedelsbutik. Vid köttdisken låg lite tjocka revben till extrapris och de hade till min glädje ovanligt korta ben. Visst skulle de kunna få plats i botten på min sockerkaksform?

Jag köpte ett stycke kött, åkte till jobbet och tillagade revbenen alldeles traditionellt. Därefter tog jag loss benen och provade dem i min sockerkaksform. De passade som handen i handsken!

Jag placerade benen på lagom revbensmellanrum, hällde på patésmeten och bakade av. Då jag vände på den avsvalnade patén satt benen vackert fast i patén. Det var bara att skära ut dem efter modell tjocka revben, skala av dem på sidorna så benen stack ut och måla på med passande fonder och kryddor som passar för just revben.

Rödbetssallad gick jag länge och funderade över. Skulle det kunna gå att göra i gelatinform och sedan röra ut i lite smaksatt gräddfil?

Sagt och gjort. Resultatet blev över förväntan. Det enda man får vara lite försiktig med är att inte röra för mycket, då har man snart inga rödbetstärningar kvar. Nätt och försiktigt. Se receptkapitlet Grönsaker, inlagda rödbetor.

Gör så här

Hacka det mörra köttet och lägg i matberedare. Koka upp grädden tillsammans med fond, sirap och lite soja för färgens skull. Håll gräddblandningen i matberedaren och kör till en jämn och fin smet. Tillsätt ägg och kör en stund till. Klä en sockerkaksform med fuktat bakplåtspapper. Lägg revbenen vackert i rad på botten och håll över revbenssmeten. Täck med aluminiumfolie.

Baka i vattenbad i vanlig ugn i 180 grader ca 50 min, eller i ugn med ångfunktion 100 grader ca 35 min.

Låt svalna ordentligt. Vänd patén och skär lagom stora bitar där benen sitter fast i patén. Skär runt benen litegrand så att de syns och måla på t ex chilisås, någon fond eller smält vitlökssmör. Revbenen ska se stekta och riktiga ut på ytan – och smaka bra också.



Festmåltid Strutsfilé

Strutsfilé

1 sockerkaksform
– cirka 6 portioner

Ingredienser

300 g hackad färdigstekt strutsfilé
3 dl vispgräddde
3 msk viltfond
6 ägg
salt och vitpeppar efter behag

Att servera struts hör inte till vardagen, inte ens på Husiegård. Men vid något tillfälle har vi haft det, och då tycker jag att de med tugg- och svälj-svårigheter också ska få möjlighet att smaka denna exotiska köträtt.

Gör så här

Lägg strutsfilébitarna i matberedare. Koka upp gräddde tillsammans med viltfonden.

Häll gräddblandningen i matberedaren och kör till en jämn och fin smet. Tillsätt ägg och kör en stund till, smaka av med salt och peppar.

Klä en sockerkaksform med fuktat bakplåtspapper, håll över smeten och täck med aluminiumfolie.

Baka i vattenbad i vanlig ugn i 185 grader ca 45-50 min eller i ugn med ångfunktion 100 grader ca 35 min.

Låt svalna. Stjälp upp patén och forma till en filé. Måla med fonder och kryddor upplösta i vatten.

Gulbetspuré

Cirka 10 portioner

Ingredienser

4 msk hönsbuljongpasta

1 ½ kg gulbetor (släkt med den vanliga rödbetan)

½ kg potatis

100 g smör

lite mjölk

riven muskot

salt och vitpeppar efter behag

Gör så här

Skala potatis och gulbetor. Dela betorna i mindre bitar och potatisen i lite större bitar.

Lägg dem i en rymlig kastrull, fyll på med vatten och lägg i hönsbuljongpasta.

Koka tills gulbetor och potatis känns riktigt mjuka och håll av buljongen.

Värm mjölk och smör. Vispa ned mjölkblandningen i rotfrukterna till lämplig konsistens. Salta, peppra och strö över lite riven muskot.

Skogssvampsås

Cirka 10 portioner

Ingredienser

2 dl kantareller
2 dl skogschampinjoner
2 dl Karl-Johan svamp
150 g smör
2 dl sherry
1 dl svampfond
1 msk oxbuljongpasta eller
2 oxbuljongtärningar
3 msk vetemjöl
1 liter mjölk
2 dl vispgrädde
2 msk vinbärsjelé
½ citron
salt och vitpeppar efter behag

Gör så här

Hacka svampen lite grand och fräs i smöret en stund. Tillsätt fonden, sherryn och buljongen. Låt koka en liten stund - reducera. Pudra med mjöl och vispa till en slät massa. Häll på mjölk lite i taget och koka upp, avsluta med grädde. Smaksätt med vinbärsjelé, saft från ½ citron, salt och vitpeppar.

Vinbärskräm med kall gräddmjölk

Cirka 10 portioner

Ingredienser

1 liter färska eller frysta röda vinbär

Ca 3 dl socker och vatten så det täcker bären

Ca 3-4 msk potatismjöl utblandat i lite vatten för redning

Gör så här

Koka bären mjuka i vatten som täcker hela mängden bär. Tag kastrullen från värmen och red av med potatismjöl uppvispat i vatten. Smaksätt med strösocker då bärsmeten känns lagom tjock.

Servera med vispgrädde eller gräddmjölk.

Desserta



Citrusfromage och likörparfaiter

Citrusfromage

Cirka 10 portioner

Ingredienser

10 stora gelatinblad
rivet skal och pressad saft från 2
valfria citrusfrukter t ex, lime,
citron, eller blodapelsin
4 dl vispgrädde
4 ägg
1 ½ dl strösocker

Parfait, fromage, sorbet och andra desserter med liknande konsistens finns i en uppsjö av varianter. Det trevliga är, att till många av dessa desserter kan man själv välja smak i form av frukter och chokladsorter. Det är roligt att experimentera och resultaten blir ofta lyckade och dekorativa.

Gör så här

Blöttlägg gelatinbladen i kallt vatten ca 10 min. Riv av det yttersta skalet på frukterna och pressa ur saften. Skilj äggvitan från äggulan. Vispa äggvitan till hårt skum, vispa grädden och vispa gulor och socker poröst. Smält gelatinbladen försiktigt i en kastrull och låt svalna snabbt i vattenbad.

Blanda äggulesmeten med rivet skal, den pressade saften och de urpressade gelatinbladen. Rör ned grädden. Vänd ned den vispade äggvitan, försiktigt och lätt. Håll upp fromagen i serveringskålar och ställ i kylan ca 2 timmar tills allt stelnat.

Likörparfait

1 sockerkaksform
– cirka 10 portioner

Ingredienser

3 ägg
3 dl vispgrädde
1 dl likör t ex Päron Baja, Baileys,
Bananlikör

Gör så här

Vispa äggulor och socker poröst. Vispa grädden. Vispa äggvitan till hårt skum. Rör ihop alla ingredienserna, avsluta med äggvitan.

Klä en form med fuktat bakplåtspapper. Täck med aluminiumfolie.
Frys minst 5 timmar.

Tänk på att låta parfaiten stå framme en stund innan servering, så att den mjuknar något.



Hallongelé

Hallongelé

Cirka 10 portioner

Ingredienser

10 stora gelatinblad
5 dl hallonpuré eller välmixade
hallon
3 dl koncentrerad hallonsaft
4 dl vatten

Hallongelé är ett sätt att servera hallon för dem som har mycket svårt att svälja. Bär i geléform glider lätt ner i svalget, samtidigt som det innehåller mycket smak.

De flesta bär går att gelea, med mer eller mindre lyckat resultat.

Gör så här

Blötlägg gelatinbladen i kallt vatten i ca 10 min. Mixa övriga ingredienser väl i matberedare. Smält gelatinbladen försiktigt i en kastrull. Tillsätt gelatinet lite i taget medan matberedaren går. Häll i vackra serveringsformar. Kyl i minst 1 timme till gelén stelnat.

Servera exempelvis med vispad grädde eller chokladmousse.



Äpplekaka med vaniljsås

Äpplekaka

1 sockerkaksform
– cirka 10 portioner

Ingredienser

300 g färdig äpplekaka
3 dl vispgrädde
½ msk kanel
2 msk strösocker
5 ägg

VANILJSÅS

Cirka 10 portioner

Ingredienser

20 äggulor
2 dl florsocker
2 msk vaniljsocker
6 dl vispgrädde

Gör så här

Smula den något avsvalnade äpplekakan i matberedare. Koka upp grädden tillsammans med socker och kanel. Häll gräddblandningen i matberedaren och kör till en jämn och fin smet. Tillsätt ägg och kör en stund till.

Klä en sockerkaksform med fuktat bakplåtspapper och häll i smeten. Täck med aluminiumfolie.

Baka i vanlig ugn 180 grader i vattenbad ca 50 min, eller i ugn med ångfunktion 100 grader ca 35 min.

Låt svalna.

Forma enligt önskemål, värm äpplekakan och servera med kall vaniljsås.

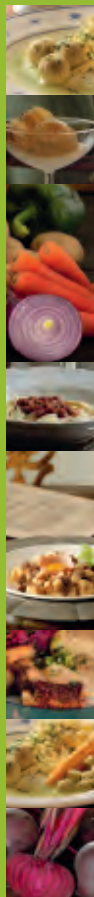
VANILJSÅS Gör så här

Vispa äggulor, florsocker och vaniljsocker till en vit massa. Vispa grädden lätt fluffig, dock inte hela vägen till vispgrädde. Vänd försiktigt ihop de två smeterna.

Receptregister



Chorizokorv	17
Citrusfromage	57
Dillkött	29
Fläskkotlett	23
Gröna ärtor	42
Gulbetspuré	52
Hallongelé	59
Kallrökt lax	47
Kycklingklubba	15
Kåldolmar	25



Lammfrikadeller med persiljesås	27
Likörparfait	57
Morot	40
Palsternacka	41
Pasta	32
Potatis	33
Pytt i panna	33
Revbenspjäll tjocka	49
Ris	34
Rödbetor, inlagda	43



Skogssvampsås	53
Spaghetti bolognese	35
Stekt fläsk med löksås	21
Strutsfilé	51
Tomatsill	47
Vinbärskräm med kall gräddmjölk	54
Äpplekaka med vaniljsås	61
Ärtsoppa med kokt fläsk	19

Detta är en alldeles speciell inspirationbok

Vi vill förmedla att måltidsglädje är möjlig vid varje måltid, även för dem som har sväljningsproblem. Bokens titel "Strutspaté och hallongelé" symboliserar att anpassad mat kan se frestande och aptitlig ut, samt smaka lika gott som den mest delikata gourmetmat. Vår strävan har också varit att måltiden ska vara näringsriktig och säker att svälja. Det är vår förhoppning att du som lagar konsistensanpassad mat ska känna stolthet, glädje och att din kreativitet inte har några gränser!



Malmö stad