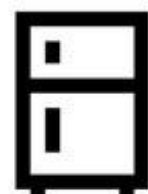


123Pure[🥕]



**PUREKOST
FOR KJØL**



NATURTRO FORMER

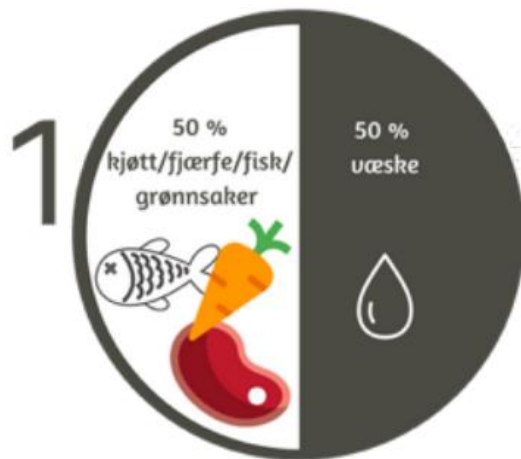
Innhold

Fremgangsmåte 123Puré	4
Blandingsforhold	4
<i>Fortykningsmiddel</i>	<i>5</i>
<i>Fryste, ferske, kokte eller stekte råvarer?</i>	<i>5</i>
<i>Berikning</i>	<i>5</i>
Mos.....	6
<i>Valg av purémaskin</i>	<i>6</i>
Fortykk og berik	7
Form	7
.....	8
Avkjøl.....	8
Anrett	8
Varm opp	9
<i>Menyforslag for 123Puré.....</i>	<i>10</i>
<i>Forslag til næringstette menyer av 123Puré</i>	<i>11</i>
Oppskrifter.....	12
<i>KJØTT</i>	<i>12</i>
Kyllingklubbe	12
.....	13
Kyllingfilet	13
Svinekoteletter	14
Kjøtt i skiver	15
Grytekjøtt	16
.....	17
Pølse	17
<i>FISK</i>	<i>18</i>
Laksefilet:	18
Torskefilet.....	19
GRØNNSAKER	20

Brokkoli	20
Blomkål.....	21
Gulrøtter	22
Grønne bønner.....	23
Kålrot.....	25
Potet	26

SAUS	27
------	----

Fremgangsmåte 123Puré



Blandingsforhold

Fordelingen av råvare og væske er den samme uavhengig av hvilken råvare man bruker. Væskeinnholdet i råvaren vil medføre variasjon i forhold til sluttresultatet. Individuelle tilpasninger må derfor tas underveis.

Krydder kan med fordel anvendes som smaksforsterker. Vi anbefaler også å bruke flytende kraft som en del av væsken.

Kjøtt/Fjærfe/Fisk: 50 % kjøtt/fjærfe/fisk / 50 % væske + 4 % Gelea Hot

Grønnsaker: 50 % grønnsaker / 50 % væske + 4 % Gelea Hot

Mengdeforholdene i tabellen nedenfor tilsvarer ca. ett silikonbrett:

Mat type	Mengde (g)	Fløte 38% (g)	Qimiq/fløte (g)	Vann/kraft (g)	Gelea Hot (g)	Energi Plus (g)	Protein Plus (g)
<i>Kjøtt/fisk/fjærfe</i>	(50 %) 250	(24 %) 120	X	(26 %) 130	(4 %) 20	X	(6 %) 30
<i>Grønnsaker</i>	(50 %) 150	(25 %) 75	(8 %) 25	(16 %) 50	(4 %) 12	X	(3 %) 15

Fortykningsmiddel

Gelea hot anvendes når puréen skal på kjøøl. **Gelea hot** er IKKE frysestabil.

Fryste, ferske, kokte eller stekte råvarer?

Vi anbefaler å bruke frosne grønnsaker for best resultat. La grønnsakene tine en stund på benken før de tas i bruk, da går det ikke like hardt utover knivbladet i maskinen. Det er også mulig å bruke stekte, kokte eller rå grønnsaker. Enkelte grønnsaker, bl.a. kålrot bør kokes før bruk, da smaken på rå kålrot kan bli litt skarp.

Bruk gjerne stekt eller kokt kjøtt/fisk/fjærfe. Husk at oppskriftene beregner mengde kjøtt/fisk/fjærfe i stekt eller kokt tilstand, råvarene veier ofte mye mer før de er tilberedt.

Vi anbefaler å bruke fersk fisk som utgangspunkt. Hvis man ikke har muligheten til det, kan man bruke frossen fisk, men da bør den stekes eller kokes før bruk. Frossen fisk inneholder mye vann og kan dermed ha en innvirkning på væskeinnholdet i det ferdige produktet.

Overskuddsproduksjon/rester kan gjerne anvendes som råvare.

TIPS: Dersom man ønsker stekt smak på den ferdige puréen, anbefaler vi å steke råvaren godt før bruk. Det avgir en god smak i sluttproduktet.

Berikning

For å sikre optimalt næringsinnhold i maten bør protein- og energiberikning tilsettes.

- Protein Plus
- Energi Plus

For å tilfredsstille Helsedirektoratets krav til et næringstett kost, anbefaler vi å berike med ca. 6 % Protein Plus og 5 % Energi Plus.



Mos

a) Blend kjøtt/fjærfe på maks styrke i ca. 3-5 min. Fisk trenger ca 3 min. Ved bruk av frosne grønnsaker blend på maks styrke i ca. 2-3 min.

Tiden vil variere avhengig av maskin.

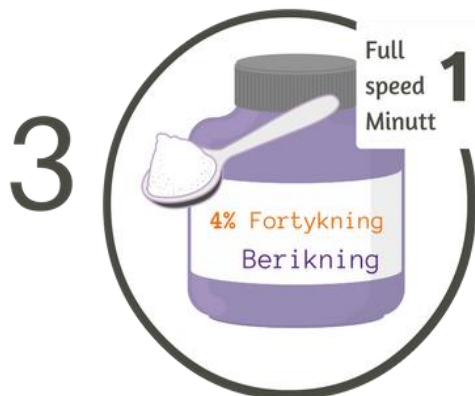
b) Kok opp puréen.

Valg av purémaskin

For optimalt resultat anbefaler vi Robot Coupe - Robot Cook 3,7 liter. Husk at puréen må kokes opp før den tilsettes formene. Robot Cook har varmefunksjonalitet.

Robot Coupe - Blixer 2, 3 og 4 har ikke varmefunksjonalitet og vil derfor ikke fungere når man skal produsere puré som settes på kjøll.

Thermomix fungerer dessverre ikke til dette formålet.



Fortykk og berik

- a) Tilsett 4 % Gelea Hot.
Til f.eks 100 g kjøtt/fjærfe/fisk eller grønnsaker og væske, tilsettes 4 g Gelea Hot.
- b) Kok opp puréen.
- c) Blend i maskin eller rør godt til pulveret er rørt helt ut.
- d) Tilsett beriking for optimalt næringsinnhold¹. Vi anbefaler ca. 6 % Protein Plus i kjøtt/fjærfe/fisk og ca. 5 % Energi Plus i grønnsakene.



Form

Ha puréen i sprøyteposer. Smør gjerne formen med olje for å unngå at det blir sittende fast. Det skal ikke være nødvendig, men kan være en god idè i enkelte tilfeller. Ha puréen i formen, legg lokket over og trykk/stryk forsiktig over.

TIPS:

- Skal man lage grytekjøtt kan puréen helles i en langpanne/form. Når det er stivnet kan det skjæres i firkanter.
- Skal man lage surkål/pasta/rødkål/gulrotsalat kan puréen strykes ut på en silikonmatte. Når det er stivnet skjæres det i tynne strimler til pasta eller råkostsalat.
- For et lekkert resultat anbefaler vi å drysse f.eks. paprikapulver i enkelte former (f.eks. koteletter). Det gir et visuelt inntrykk av at det er stekeskorpe på maten.

¹ Helsedirektoratet, Kostholdsplanleggeren

5**Avkjøl**

Sett de fylte formene på kjøøl. Puréen stivner straks den har en romtemperatur på ca. 23 °C.

6**Anrett**

Når maten er nedkjølt, fjernes stykkene fra silikonformene og anrettes på en tallerken.



Varm opp

Dekk maten til og varm den opp.

Oppvarmingstiden kan variere fra maskin til maskin.

- Kombidamper/steamovn: Maks 80°C og 50% steam i 10-15 min.
 - Mikrobølgeovn: ca. 400W i 1 min.
-

Menyforslag for 123Pure

I menysammensetningen nedenfor har vi tatt utgangspunkt i kostholdsplanleggeren som anbefaler et næringstett kosthold for personer med dysfagi¹.

Totalt energiinntak pr dag: ca. 2000 kcal.

En middag bør utgjøre ca. 20-25 % av det totale energiinntaket = 400-500 kcal

	Anbefalt inntak (E %)	Energiinnhold (kcal) per porsjon med middag	Mengde (g)
<i>Karbohydrater</i>	40-50	160-250	40-62,5
<i>Protein</i>	15-20	60-100	15-25
<i>Fett</i>	35-40	140-200	15-22

¹ Helsedirektoratet, Kostholdsplanleggeren

Forslag til næringstette menyer av 123Pure

123Pure måltid med og uten beriking							
Middagsmåltider							
	Energi (kcal)	Karbohydrater (g)	Protein (g)	Fett (g)	Mettet fett (g)	Fiber (g)	Salt (g)
Kjøtt							
<i>Kyllingfilet med potetmos, brokkoli, gulrot og fløtesaus (per porsjon)</i>							
Uten beriking	436	12,5	12,2	38,5	24,6	2	0,7
Med beriking	491 +55 kcal	12,5	24,8 +12,6 g	38,5	24,6	2	0,7
<i>Kjøtt i skiver med potetmos, erter, blomkål og brun saus (per porsjon)</i>							
Uten beriking	528	23,9	18,5	41,2	23,4	3,7	0,9
Med beriking	591 +66 kcal	28,7 +4,8 g	28,4 +9,9 g	41,2	23,4	3,7	0,9
Fisk							
<i>Torskefilet med potetmos, grønne bønner, gulrot og hvit saus med dill (per porsjon)</i>							
Uten beriking	484	25,7	20,6	34,1	22	2,7	0,9
Med beriking	525 +41 kcal	25,7	30,2 +9,6 g	34,1	22	2,7	0,9

* Totalt innhold av energi, karbohydrater og protein i måltidet med beriking.

OBS!!!

Det må tas individuelle vurderinger i forhold til de ulike måltidene. For ytterligere beriking kan noe av væsken (vann/kraft) erstattes med olje eller fløte.

Det bør serveres med en enkel dessert sammen med middagsmåltidene. På den måten har man bedre forutsetning for et tilstrekkelig næringsinntak¹.

¹ Helsedirektoratet, Kostholdsplanleggeren

Oppskrifter

KJØTT

Kyllingklubbe

Ingredienser til ett silikonbrett (8 porsjoner):

- 250 g stekt kyllingkjøtt
- 130 g vann tilsatt kyllingbuljong
- 120 g kremfløte
- 20 g Gelea Hot (fortykningsmiddel)
- 30 g Protein Plus (proteinpulver)



Smak til med krydder av eget ønske. Dryss gjerne paprikapulver i bunn av formen, for å etterligne utseendet til stekeskorpe.

Næringsverdi per stykk (55 g)						
Energi (kcal)	Karbohydrater (g)	Protein (g)	Fett (g)	Mettet fett (g)	Fiber (g)	Salt (g)
97*	0,4	10,4*	6	3,4	0	0,2

* Forutsetninger for næringsverdi:

- Energi: 86 kcal fra naturlige råvarer og 11 kcal fra beriking.
- Protein: 7,7 g protein fra naturlige råvarer og 2,7 g protein fra beriking.

Kyllingfilet

Ingredienser til ett silikonbrett (6 porsjoner):

- 250 g stekt kyllingkjøtt
- 130 g vann tilsatt kyllingbuljong
- 120 g kremfløte
- 20 g Gelea Hot (fortykningsmiddel)
- 30 g Protein Plus (proteinpulver)



Smak til med krydder av eget ønske. Dryss gjerne paprikapulver i bunn av formen, for å etterligne utseendet til stekeskorpe.

Næringsverdi per stykk (60 g)						
Energi (kcal)	Karbohydrater (g)	Protein (g)	Fett (g)	Mettet fett (g)	Fiber (g)	Salt (g)
106*	0,5	11,3*	6,4	3,7	0	0,2

* Forutsetninger for næringsverdi:

- Energi: 94 kcal fra naturlige råvarer og 12 kcal fra beriking.
- Protein: 8,4 g protein fra naturlige råvarer og 2,9 g protein fra beriking.

Svinekoteletter

Ingredienser til ett silikonbrett (4 porsjoner):

- 250 g stekt svinekjøtt
- 130 g vann tilsatt kjøttbuljong
- 120 g kremfløte
- 20 g Gelea Hot (fortykkingsmiddel)
- 30 g Protein Plus (proteinpulver)



Smak til med krydder av eget ønske. Dryss gjerne paprikapulver i bunn av formen, for å etterligne utseendet til stekeskorpe.

Næringsverdi per stykk (90 g)						
Energi (kcal)	Karbohydrater (g)	Protein (g)	Fett (g)	Mettet fett (g)	Fiber (g)	Salt (g)
244*	0,7	17,2*	19,1	9,3	0	0,3

* Forutsetninger for næringsverdi:

- Energi: 225 kcal fra naturlige råvarer og 19 kcal fra beriking.
- Protein: 12,7 g protein fra naturlige råvarer og 4,5 g protein fra beriking.

Kjøtt i skiver

Ingredienser til ett silikonbrett (4 porsjoner):

- 250 g stekt storfekjøtt
- 130 g vann tilsatt kjøttbuljong
- 120 g kremfløte
- 20 g Gelea Hot (fortykkingsmiddel)
- 30 g Protein Plus (proteinpulver)



Smak til med krydder av eget ønske. Dryss gjerne paprikapulver i bunn av formen, for å etterligne utseendet til stekeskorpe.

Næringsverdi per stykk (95 g)						
Energi (kcal)	Karbohydrater (g)	Protein (g)	Fett (g)	Mettet fett (g)	Fiber (g)	Salt (g)
254*	0,8	11,5*	17,9	9,7	0	0,3

* Forutsetninger for næringsverdi:

- Energi: 234,1 kcal fra naturlige råvarer og 19,9 kcal fra beriking.
- Protein: 6,8 g protein fra naturlige råvarer og 4,7 g protein fra beriking.

Grytekjøtt

Ingredienser til ett silikonbrett (5 porsjoner):

- 250 g stekt svin- eller storfekjøtt
- 120 g kremfløte
- 130 g vann tilsatt kjøttbuljong
- 20 g Gelea Hot (fortykkingsmiddel)
- 30 g Protein Plus (proteinpulver)



Smak til med krydder av eget ønske. Dryss gjerne paprikapulver i bunn av formen, for å etterligne utseendet til stekeskorpe

Næringsverdi per stykk (85 g)						
Energi (kcal)	Karbohydrater (g)	Protein (g)	Fett (g)	Mettet fett (g)	Fiber (g)	Salt (g)
186*	0,7	12,7*	16,8	16,8	0,3	0,1

* Forutsetninger for næringsverdi:

- Energi: 168,1 kcal fra naturlige råvarer og 17,9 kcal fra beriking.
- Proteiner: 8,5 g proteiner fra naturlige råvarer og 4,2 g proteiner fra beriking.

Pølse

Ingredienser til ett silikonbrett (8 porsjoner):

- 250 g kjøttpølse
- 130 g vann tilsatt kjøttbuljong
- 120 g kremfløte
- 20 g Gelea Hot (fortykkingsmiddel)
- 30 g Protein Plus (proteinpulver)



Smak til med krydder av eget ønske.

Næringsverdi per stykk (55 g)						
Energi (kcal)	Karbohydrater (g)	Protein (g)	Fett (g)	Mettet fett (g)	Fiber (g)	Salt (g)
111*	1,7	6*	8,9	5	0,05	0,6

* Forutsetninger for næringsverdi:

- Energi: 100 kcal fra naturlige råvarer og 11 kcal fra beriking.
- Protein: 3,3 g protein fra naturlige råvarer og 2,7 g protein fra beriking.

FISK

Laksefilet:

Ingredienser til ett silikonbrett (4 porsjoner):

- 250 g stekt laksefilet
- 130 g vann tilsatt fiskebuljong
- 120 g kremfløte
- 20 g Gelea Hot (fortykningsmiddel)
- 30 g Protein Plus (proteinpulver)



Smak til med krydder av eget ønske. Dryss gjerne persille i bunn av formen.

Næringsverdi per stykk (90 g)						
Energi (kcal)	Karbohydrater (g)	Protein (g)	Fett (g)	Mettet fett (g)	Fiber (g)	Salt (g)
208*	0,7	15,1	16	6,6	0	0,3

* Forutsetninger for næringsverdi:

- Energi: 188,9 kcal fra naturlige råvarer og 19,1 kcal fra beriking.
- Protein: 10,6 g protein fra naturlige råvarer og 4,5 g protein fra beriking.

Torskefilet

Ingredienser til ett silikonbrett (4 porsjoner):

- 250 g stekt torskefilet
- 130 g vann tilsatt fiskebuljong
- 120 g kremfløte
- 20 g Gelea Hot (fortykkingsmiddel)
- 30 g Protein Plus (proteinpulver)



Smak til med krydder av eget ønske. Dryss gjerne persille i bunn av formen.

Næringsverdi per stykk (90 g)						
Energi (kcal)	Karbohydrater (g)	Protein (g)	Fett (g)	Mettet fett (g)	Fiber (g)	Salt (g)
143*	0,7	15,8*	8,5	5,2	0	0,3

* Forutsetninger for næringsverdi:

- Energi: 124 kcal fra naturlige råvarer og 19 kcal fra beriking.
- Protein: 11,3 g protein fra naturlige råvarer og 4,5 g protein fra beriking.

GRØNNSAKER

Brokkoli

Ingredienser til ett silikonbrett (6 porsjoner):

- 150 g brokkoli
- 50 g vann tilsatt grønnsaksbuljong
- 75 g kremfløte
- 25 g qimiq classic
- 12 g Gelea Hot (fortykningsmiddel)
- 10 g Protein Plus (proteinpulver)



Protein Plus (proteinpulver) kan byttes ut med Energi Plus (energipulver) i grønnsaker dersom en bruker har behov for mer energi.

Næringsverdi per stykk (40 g)						
Energi (kcal)	Karbohydrater (g)	Protein (g)	Fett (g)	Mettet fett (g)	Fiber (g)	Salt (g)
51*	0,8	2*	4,2	2,7	0,6	0,08

* Forutsetninger for næringsverdi:

- Energi: 46,2 kcal fra naturlige råvarer og 4,8 kcal fra beriking.
- Proteiner: 0,9 g proteiner fra naturlige råvarer og 1,1 g proteiner fra beriking

Blomkål

Ingredienser til ett silikonbrett (6 porsjoner):

- 150 g blomkål
- 50 g vann tilsatt grønnsaksbuljong
- 75 g kremfløte
- 25 g qimiq classic
- 12 g Gelea Hot (fortykkingsmiddel)
- 10 g Protein Plus (proteinpulver)



Næringsverdi per stykk (40 g)						
Energi (kcal)	Karbohydrater (g)	Protein (g)	Fett (g)	Mettet fett (g)	Fiber (g)	Salt (g)
50*	0,8	1,7*	4	2,6	0,4	0,08

* Forutsetninger for næringsverdi:

- Energi: 45,2 kcal fra naturlige råvarer og 4,8 kcal fra beriking.
- Proteiner: 0,7 g proteiner fra naturlige råvarer og 1 g proteiner fra beriking

Gulrøtter

Ingredienser til ett silikonbrett (6 porsjoner):

- 150 g gulrot
- 50 g vann tilsatt grønnsaksbuljong
- 75 g kremfløte
- 25 g qimiq classic
- 12 g Gelea Hot (fortykningsmiddel)
- 10 g Protein Plus (proteinpulver)



Næringsverdi per stykk (50 g)						
Energi (kcal)	Karbohydrater (g)	Protein (g)	Fett (g)	Mettet fett (g)	Fiber (g)	Salt (g)
63*	1,5	2*	5,1	3,3	0,6	0,1

* Forutsetninger for næringsverdi:

- Energi: 57,1 kcal fra naturlige råvarer og 5,9 kcal fra beriking.
- Proteine: 0,6 g proteiner fra naturlige råvarer og 1,4 g proteiner fra beriking.

Grønne bønner

Ingredienser til ett silikonbrett (6 porsjoner):

- 150 g grønne bønner
- 50 g vann tilsatt grønnsaksbuljong
- 25 g qimiq classic
- 75 g kremfløte
- 12 g Gelea Hot (fortykkingsmiddel)
- 15 g Protein Plus (proteinpulver)



Næringsverdi per stykk (45 g)						
Energi (kcal)	Karbohydrater (g)	Protein (g)	Fett (g)	Mettet fett (g)	Fiber (g)	Salt (g)
59*	1,1	2,6*	4,6	3	0,9	0,1

* Forutsetninger for næringsverdi:

- Energi: 51 kcal fra naturlige råvarer og 8 kcal fra beriking.
- Proteiner: 0,8 g proteiner fra naturlige råvarer og 1,8 g proteiner fra beriking.

Grønne erter

Ingredienser til ett silikonbrett (6 porsjoner):

- 150 g grønne erter
- 50 g vann tilsatt grønnsaksbuljong
- 25 g qimiq classic
- 75 g kremfløte
- 12 g Gelea Hot (fortykningsmiddel)
- 15 g Protein Plus (proteinpulver)



Næringsverdi per stykk (55 g)						
Energi (kcal)	Karbohydrater (g)	Protein (g)	Fett (g)	Mettet fett (g)	Fiber (g)	Salt (g)
82*	2,7	4,1*	5,7	3,7	1,6	0,1

* Forutsetninger for næringsverdi:

- Energi: 72,2 kcal fra naturlige råvarer og 9,8 kcal fra beriking.
- Proteiner: 1,8 g proteiner fra naturlige råvarer og 2,3 g proteiner fra beriking.

Kålrot

Ingredienser til ett silikonbrett (6 porsjoner):

- 150 g kålrot
- 25 g qimiq classic (evt. kremfløte)
- 50 g vann tilsatt grønnsaksbuljong
- 75 g kremfløte
- 12 g Gelea Hot (fortykningsmiddel)
- 15 g Protein Plus (proteinpulver)



Næringsverdi per stykk (45 g)						
Energi (kcal)	Karbohydrater (g)	Protein (g)	Fett (g)	Mettet fett (g)	Fiber (g)	Salt (g)
60*	1,9	2,4*	4,6	3	0,7	0,1

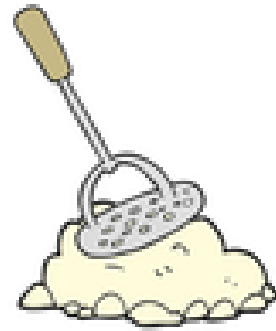
* Forutsetninger for næringsverdi:

- Energi: 52 kcal fra naturlige råvarer og 8 kcal fra beriking.
- Proteiner: 0,6 g proteiner fra naturlige råvarer og 1,8 g proteiner fra beriking.

Potet

Ingredienser til 6 porsjoner:

- 225 g kokt potet
- 5 g grønnsakskraft
- 45 g kremfløte
- 15 g qimiq classic
- 15 g Protein Plus (proteinpulver)



Smak til med krydder av eget ønske.

Næringsverdi per stykk (45 g)						
Energi (kcal)	Karbohydrater (g)	Protein (g)	Fett (g)	Mettet fett (g)	Fiber (g)	Salt (g)
63*	6,6	2,8*	2,9	1,9	0,6	0

* Forutsetninger for næringsverdi:

- Energi: 55 kcal fra naturlige råvarer og 8 kcal fra beriking.
- Protein: 0,9 g protein fra naturlige råvarer og 1,9 g protein fra beriking.

SAUS

Brun saus

Ingredienser til en porsjon (ca. 220 g):

- 30 g løk
- 10 g hvetemel
- 10 g smør
- 15 g kyllingfond
- 1,5 dl vann
- 6 g Energi Plus (karbohydratpulver)

Fremgangsmåte:

Finhakk løk. Stek den blank i smør på middels varme. Ha i mel (litt om gangen) og energi plus og rør godt. Bruk en visp for å unngå klumper. Rør om til det får en nøttebrun farge. Ha i kyllingfond og vann, gjerne litt om gangen, slik at man får ønsket konsistens. La det koke opp mellom hver gang og rør godt.

Smak til med salt og pepper.

OBS! Fortykkingsmiddel bør tilsettes for ønsket konsistens på sausen. Unngå å servere helt flytende saus til personer med store tygge- og svelgevansker.

Næringsverdi per porsjon (ca. 220 g)						
Energi (kcal)	Karbohydrater (g)	Protein (g)	Fett (g)	Mettet fett (g)	Fiber (g)	Salt (g)
142*	14,7*	1,6	8,4	5,3	0,9	0,3

* Forutsetninger for næringsverdi:

- Energi: 72 kcal fra naturlige råvarer og 19 kcal fra beriking.
- Karbohydrater: 5,5 g karbohydrater fra naturlige råvarer og 4,8 g karbohydrater fra beriking.

Hvit saus med dill

Ingredienser til en porsjon (ca. 200 g):

- 175 g helmelk
- 7 g hvetemel
- 7 g smør
- 1 dl hakket dill
- Salt og pepper

Fremgangsmåte:

Smelt smør i en kasserolle på svak varme. Tilsett melet og rør godt med visp, til det blir en glatt jevning. Spe jevningen med melken til den er klumpefri og gi sausen et oppkok. La sausen småkoke et par minutter, for å fjerne melsmaken fra sausen.

Smak til med salt og pepper.

OBS! Fortykkingsmiddel bør tilsettes for ønsket konsistens på sausen. Unngå å servere helt flytende saus til personer med store tygge- og svelgevansker.

Næringsverdi per porsjon (ca. 200 g)						
Energi (kcal)	Karbohydrater (g)	Protein (g)	Fett (g)	Mettet fett (g)	Fiber (g)	Salt (g)
199	13,5	7	12,8	8,4	0,5	0,3

Fløtesaus

Ingredienser til en porsjon (ca. 180 g):

- 1 dl vann
- 50 g kremfløte
- 20 g kyllingfond
- 6 g Protein Plus (proteinpulver)

Fremgangsmåte:

Bland sammen Protein Plus og kremfløte i en kasserolle. Kok opp fløten under omrøring og tilsett vann og kyllingfond. La småkoke et par minutter.

Smak til med salt og pepper.

OBS! Fortynningsmiddel bør tilsettes for ønsket konsistens på sausen. Unngå å servere helt flytende saus til personer med store tygge- og svelgevansker.

Næringsverdi per porsjon (ca. 180 g)						
Energi (kcal)	Karbohydrater (g)	Protein (g)	Fett (g)	Mettet fett (g)	Fiber (g)	Salt (g)
204*	1,6	6,4*	19,1	12,5	0	0,3

* Forutsetninger for næringsverdi:

- Energi: 182 kcal fra naturlige råvarer og 22 kcal fra beriking.
- Proteiner: 6,4 g proteiner fra naturlige råvarer og 5,3 g proteiner fra beriking.