

123Pure



**PUREKOST
FOR FRY'S**



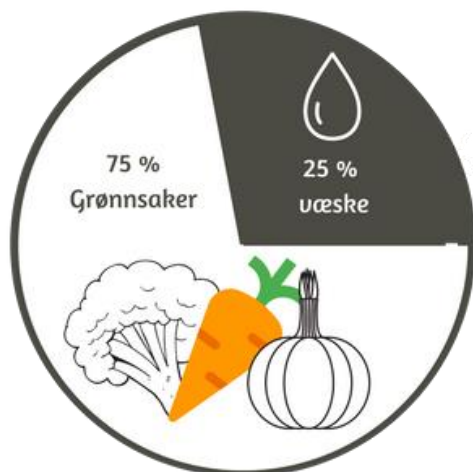
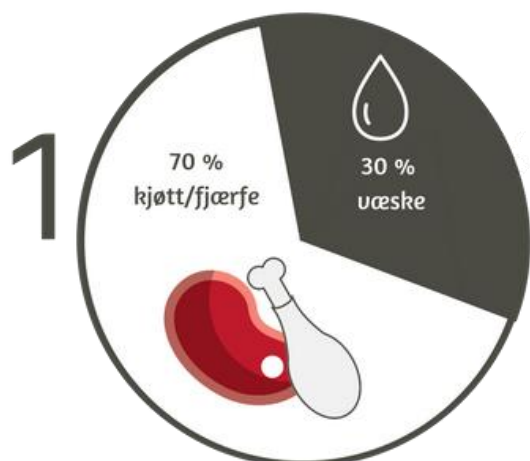
NATURTRO FORMER

Innhold

Fremgangsmåte 123Puré	4
.....	4
Blandingsforhold	4
<i>Fortykningsmiddel</i>	<i>6</i>
<i>Fryste, ferske, kokte eller stekte råvarer?.....</i>	<i>6</i>
<i>Berikning</i>	<i>6</i>
Mos og berik	7
<i>Valg av purémaskin</i>	<i>7</i>
Fortykk	8
Form	8
Frys.....	9
Anrett	9
Varm opp	10
<i>Menyforslag for 123Puré.....</i>	<i>11</i>
<i>Forslag til næringstette menyer av 123Puré.....</i>	<i>12</i>
Oppskrifter	13
<i>KJØTT</i>	<i>13</i>
Kyllingklubbe	13
.....	14
Kyllingbryst	14
Svinekoteletter	15
Skivet kjøtt.....	16
Pølse.....	17
<i>FISK</i>	<i>18</i>
Laksefilet:	18
Torskefilet.....	19
<i>GRØNNSAKER</i>	<i>20</i>
Brokkoli.....	20
Blomkål.....	21
Gulrøtter.....	22

Grønne bønner.....	23
Grønne erter	24
Potet.....	25

Fremgangamåte 123Pure



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 flytendekraft som en del av væsken.

Kjøtt/Fjærfe/Fisk: 70 % kjøtt/fjærfe/fisk / 30 % væske + 4 % fortykning

Grønnsaker: 75 % grønnsaker / 25 % væske + 4 % fortykning

Mengdeforholdene i tabellen nedenfor tilsvarer ca. ett silikonbrett:

Type mat	Mengde (g)	Fløte 38% (g)	Qimiq/fløte (g)	Vann/kraft (g)	Gelea cold (g)	Energi Plus (g)	Protein Plus (g)
Kjøtt/fisk/fjærfe	(70 %) 350	(15 %) 75	X	(15 %) 75	(4 %) 20	X	(6 %) 30
Grønnsaker	(75 %) 225	X	(12 %) 35	(13 %) 40	(4 %) 12	(5 %) 15	X

Mengdeforholdene for kjøtt/fisk/fjærfe:

Mengde (g)	Fløte 38% (g)	Vann/kraft (g)	Gelea cold (g)	Protein Plus (g)
100	15	15	4	6
90	13	14	3,6	5,4
80	12	12	3,2	4,8
70	10	11	2,8	4,2
60	9	9	2,4	3,6
50	7	8	2	3
40	6	6	1,6	2,4
30	4	5	1,2	1,8
20	3	3	0,8	1,2
10	1	2	0,4	0,6

Mengdeforholdene for grønnsaker:

Mengde (g)	Qimiq/fløte (g)	Vann/kraft (g)	Gelea cold (g)	Energi Plus (g)
100	12	13	4	5
90	11	12	3,6	4,5
80	10	10	3,2	4
70	8	9	2,8	3,5
60	7	8	2,4	3
50	6	7	2	2,5
40	5	5	1,6	2
30	4	4	1,2	1,5
20	2	3	0,8	1
10	1	1,5	0,4	0,5

Fortykningsmiddel

Gelea Cold anvendes for å oppnå frysestabilitet. Det vil si at den ferdige puréen må settes på frys for å fungere.

Fryste, ferske, kokte eller stekte råvarer?

Vi anbefaler å bruke frosne grønnsaker for best resultat. Ha de frosne grønnsakene rett i maskinen. Det er også mulig å bruke stekte eller kokte grønnsaker.

Bruk gjerne stekt eller kokt kjøtt/fisk/fjærfe.

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 og berik

a) Blend kjøtt/fjærfe på maks styrke i ca. 5 min. Fisk trenger kun 30 sek. Ved bruk av frosne grønnsaker blend på maks styrke i 8 min.

Tiden vil variere avhengig av maskin.

b) Tilsett beriking for optimalt næringsinnhold¹. Vi anbefaler ca. 6 % Protein Plus i kjøtt/fjærfe/fisk og ca. 5 % Energi Plus i grønnsakene.

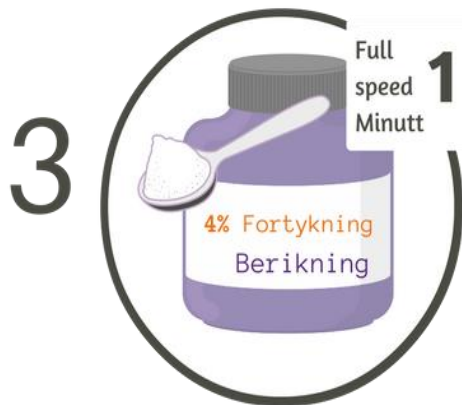
Valg av purémaskin

For optimalt resultat anbefaler vi Robot Coupe - Blixer 2, 3 og 4 liter. Denne maskinen finnes også i større størrelser.

Robot Cook har varmefunksjonalitet, men det er ikke en nødvendig funksjonalitet om man kun skal lage puré som skal fryses. Ønsker man å ha mulighet til å lage puré for både frys og kjøøl, anbefaler vi å anvende Robot Cook.

Thermomix fungerer dessverre ikke til dette formålet.

¹ Helsedirektoratet, Kostholdsplanleggeren



Fortykk

- a) Tilsett 4 % Gelea Cold.
Til f.eks 100 g kjøtt/fjærfe/fisk eller grønnsaker og væske, tilsettes 4 g Gelea Cold.
- b) Blend på maks styrke i 1 min.



Form

Ha puréen i sprøyteposer og fyll hvert rom i silikonformene. Legg lokket over og trykk/stryk forsiktig over.

TIPS:

For et lekkert resultat anbefaler vi å drysse f.eks. paprikapulver i enkelte former (f.eks. svinekotletter). Det gir et visuelt inntrykk av at det er stekeskorpe på maten.

5**Frys**

Sett de fylte formene på frys. Bruk gjerne en sjokkfryser (- 18 grader) for best resultat.

6**Anrett**

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



Varm opp

Dekk maten til og varm den opp.
Oppvarmingstiden kan variere avhengig av maskin.

- Kombidamper/steamovn: 20 % fuktighet og 120°C i ca. 20 min.
- Mikrobølgeovn: ca. 400W i 2-3 min.

OBS!

Maten kan regenereres fra tint eller direkte fra frossen tilstand!

Menyforslag for 123Puré

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 123Puré

123Puré måltid med og uten beriking							
Middagsmåltider							
	Energi (kcal)	Karbohydrater (g)	Protein (g)	Fett (g)	Mettet fett (g)	Fiber (g)	Salt (g)
Kjøtt							
<i>Svinekotelett med potet, gulrot, brokkoli og brun saus (per porsjon)</i>							
Uten beriking	369	14,1	28,4	24,1	12,6	3,8	0,3
Med beriking	436* +67 kcal	30,7* + 16,6 g	28,4	24,1	12,6	3,8	0,3
<i>Pølse med potet, grønne erter, blomkål og brun saus (per porsjon)</i>							
Uten beriking	298	43,9	10,2	20,4	11,5	4,6	0,9
Med beriking	356* +58 kcal	54,8* +10,9 g	13,6* +3,4 g	20,4	11,5	4,6	0,9
Fisk							
<i>Laksefilet med potet, grønne bønner, gulrot og dillsaus (per porsjon)</i>							
Uten beriking	355	10,8	16,4	29,3	14,4	2,6	0,2
Med beriking	438* +83 kcal	27,4* +16,6 g	20,4* +4 g	29,3	14,4	2,6	0,2

* 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):

- 350 g stekt kyllingkjøtt
- 75 g vann tilsatt kyllingbuljong
- 75 g fløte 38%
- 20 g Gelea Cold (fortykningsmiddel)
- 30 g Protein Plus (proteinpulver)



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

Næringsverdi per stykk (50 g)						
Energi (kcal)	Karbohydrater (g)	Protein (g)	Fett (g)	Mettet fett (g)	Fiber (g)	Salt (g)
78* +11 kcal	0,2	9,6* +2,6 g protein	4,3	2,3	0	0,07*

* Forutsetninger for næringsverdi:

- Salt: ekskludert krydder og buljong.
- Energi: 78 kcal fra naturlige råvarer og 11 kcal fra beriking.
- Protein: 9,6 g protein fra naturlige råvarer og 2,6 g protein fra beriking.

Kyllingbryst

Ingredienser til ett silikonbrett (6 porsjoner):

- 350 g stekt kyllingkjøtt
- 75 g vann tilsatt kyllingbuljong
- 75 g fløte 38%
- 20 g Gelea Cold (fortykkingsmiddel)
- 30 g Protein Plus (proteinpulver)



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

Næringsverdi per stykk (70-75 g)						
Energi (kcal)	Karbohydrater (g)	Protein (g)	Fett (g)	Mettet fett (g)	Fiber (g)	Salt (g)
116* +16,7 kcal	0,3	14,4* +4 g protein	6,4	3,5	0	0,10*

* Forutsetninger for næringsverdi:

- Salt: ekskludert krydder og buljong.
- Energi: 116 kcal fra naturlige råvarer og 16,7 kcal fra beriking.
- Protein: 14,4 g protein fra naturlige råvarer og 4 g protein fra beriking.

Svinekoteletter

Ingredienser til ett silikonbrett (4 porsjoner):

- 350 g stekt svinekjøtt
- 75 g vann tilsatt kjøttbuljong
- 75 g fløte 38%
- 20 g Gelea Cold (fortykningsmiddel)
- 25 g Energi Plus (karbohydratpulver)



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

Næringsverdi per stykk (105-110 g)						
Energi (kcal)	Karbohydrater (g)	Protein (g)	Fett (g)	Mettet fett (g)	Fiber (g)	Salt (g)
224* +20,9 kcal	0,5* +5,2 g karbohydrater	24,5	16,0	7,7	0	0,15*

* Forutsetninger for næringsverdi:

- Salt: ekskludert krydder og buljong.
- Energi: 224 kcal fra naturlige råvarer og 24,4 kcal fra beriking.
- Karbohydrater: 0,5 g karbohydrater fra naturlige råvarer og 5,2 g karbohydrater fra beriking.

Skivet kjøtt

Ingredienser til ett silikonbrett (4 porsjoner):

- 350 g stekt storfekjøtt
- 75 g vann tilsatt kjøttbuljong
- 75 g fløte 38%
- 20 g Gelea Cold (fortykkingsmiddel)
- 30 g Protein Plus (proteinpulver)



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

Næringsverdi per stykk (95-100 g)						
Energi (kcal)	Karbohydrater (g)	Protein (g)	Fett (g)	Mettet fett (g)	Fiber (g)	Salt (g)
141* +22,2 kcal	0,4	15,6* +5,3 g protein	8,6	5	0	0,08*

* Forutsetninger for næringsverdi:

- Salt: ekskludert krydder og buljong.
- Energi: 141 kcal fra naturlige råvarer og 22,2 kcal fra beriking.
- Protein: 15,6 g protein fra naturlige råvarer og 5,3 g protein fra beriking.

Pølse

Ingredienser til ett silikonbrett (8 porsjoner):

- 350 g kjøttpølse
- 75 g vann tilsatt kjøttbuljong
- 75 g fløte 38%
- 20 g Gelea Cold (fortykningmiddel)
- 30 g Protein Plus (proteinpulver)



Smak til med krydder av eget ønske.

Næringsverdi per stykk (60-65 g)						
Energi (kcal)	Karbohydrater (g)	Protein (g)	Fett (g)	Mettet fett (g)	Fiber (g)	Salt (g)
141* +14,4 kcal	2,7	5,1* +3,4 g protein	12,2	6,5	0,05	0,8*

* Forutsetninger for næringsverdi:

- Salt: ekskludert krydder og buljong.
- Energi: 141 kcal fra naturlige råvarer og 14,4 kcal fra beriking.
- Protein: 5,1 g protein fra naturlige råvarer og 3,4 g protein fra beriking.

FISK

Laksefilet:

Ingredienser til ett silikonbrett (4 porsjoner):

- 350 g stekt laksefilet
- 75 g vann tilsatt fiskebuljong
- 75 g fløte 38%
- 20 g Gelea Cold (fortykkingsmiddel)
- 30 g Protein Plus (proteinpulver)
- 25 g Energi Plus (karbohydratpulver)



Smak til med krydder av eget ønske.

Næringsverdi per stykk (70-75 g)						
Energi (kcal)	Karbohydrater (g)	Protein (g)	Fett (g)	Mettet fett (g)	Fiber (g)	Salt (g)
179* +37,6 kcal	0,3 +5,2 g karbohydrater	12,6* +4 g protein	16,6	6,8	0	0,06*

* Forutsetninger for næringsverdi:

- Salt: ekskludert krydder og buljong.
- Energi: 179 kcal fra naturlige råvarer og 37,6 kcal fra beriking.
- Karbohydrater: 0,3 karbohydrater fra naturlige råvarer og 5,2 g karbohydrater fra beriking.
- Protein: 12,6 g protein fra naturlige råvarer og 4 g protein fra beriking.

Torskefilet

Ingredienser til ett silikonbrett (4 porsjoner):

- 350 g stekt torskefilet
- 75 g vann tilsatt fiskebuljong
- 75 g fløte 38%
- 20 g Gelea Cold (fortykkingsmiddel)
- 30 g Protein Plus (proteinpulver)



Smak til med krydder av eget ønske.

Næringsverdi per stykk (70-75 g)						
Energi (kcal)	Karbohydrater (g)	Protein (g)	Fett (g)	Mettet fett (g)	Fiber (g)	Salt (g)
100* +16,7 kcal	0,3	13,4* +4 g protein	5	2,9	0	0,11*

* Forutsetninger for næringsverdi:

- Salt: ekskludert krydder og buljong.
- Energi: 100 kcal fra naturlige råvarer og 16,7 kcal fra beriking.
- Protein: 13,4 g protein fra naturlige råvarer og 4 g protein fra beriking.

GRØNNSAKER

Brokkoli

Ingredienser til ett silikonbrett (6 porsjoner):

- 225 g brokkoli
- 40 g vann tilsatt grønnsaksbuljong
- 35 g qimiq classic/fløte
- 12 g Gelea Cold (fortykningsmiddel)
- 15 g Energi Plus (karbohydratpulver)



Næringsverdi per stykk (40-45 g)						
Energi (kcal)	Karbohydrater (g)	Protein (g)	Fett (g)	Mettet fett (g)	Fiber (g)	Salt (g)
18* +8,5 kcal	0,8* +2,1 g karbohydrat	1,1	0,9	0,5	0,9	0*

* Forutsetninger for næringsverdi:

- Salt: ekskludert buljong.
- Energi: 18 kcal fra naturlige råvarer og 8,5 kcal fra beriking.
- Karbohydrater: 0,8 g karbohydrater fra naturlige råvarer og 2,1 g karbohydrater fra beriking.

Blomkål

Ingredienser til ett silikonbrett (6 porsjoner):

- 225 g blomkål
- 40 g vann tilsatt grønnsaksbuljong
- 35 g qimiq classic/fløte
- 12 g Gelea Cold (fortykkingsmiddel)
- 15 g Energi Plus (karbohydratpulver)



Næringsverdi per stykk (40-45 g)						
Energi (kcal)	Karbohydrater (g)	Protein (g)	Fett (g)	Mettet fett (g)	Fiber (g)	Salt (g)
16* +8,5 kcal	0,9* +2,1 g karbohydrat	0,8	0,9	0,5	0,6	0*

* Forutsetninger for næringsverdi:

- Salt: ekskludert buljong.
- Energi: 16 kcal fra naturlige råvarer og 8,5 kcal fra beriking.
- Karbohydrater: 0,9 g karbohydrater fra naturlige råvarer og 2,1 g karbohydrater fra beriking.

Gulrøtter

Ingredienser til ett silikonbrett (6 porsjoner):

- 225 g gulrot
- 40 g vann tilsatt grønnsaksbuljong
- 35 g qimiq classic/fløte
- 12 g Gelea Cold (fortykningsmiddel)
- 15 g Energi Plus (karbohydratpulver)



Næringsverdi per stykk (40-45 g)						
Energi (kcal)	Karbohydrater (g)	Protein (g)	Fett (g)	Mettet fett (g)	Fiber (g)	Salt (g)
18 +8,5 kcal	1,5 +2,1 g karbohydrat	0,5	0,9	0,5	0,8	0,03*

* Forutsetninger for næringsverdi:

- Salt: ekskludert buljong.
- Energi: 18 kcal fra naturlige råvarer og 8,5 kcal fra beriking.
- Karbohydrater: 1,5 g karbohydrater fra naturlige råvarer og 2,1 g karbohydrater fra beriking.

Grønne bønner

Ingredienser til ett silikonbrett (6 porsjoner):

- 225 g grønne bønner
- 40 g vann tilsatt grønnsaksbuljong
- 35 g qimiq classic/fløte
- 12 g Gelea Cold (fortykning)
- 15 g Energi Plus (karbohydratpulver)



Næringsverdi per stykk (40-45 g)						
Energi (kcal)	Karbohydrater (g)	Protein (g)	Fett (g)	Mettet fett (g)	Fiber (g)	Salt (g)
18* +8,5 kcal	1,2* +2,1 g karbohydrat	0,8	0,9	0,5	1,2	0*

* Forutsetninger for næringsverdi:

- Salt: ekskludert buljong.
- Energi: 18 kcal fra naturlige råvarer og 8,5 kcal fra beriking.
- Karbohydrater: 1,2 g karbohydrater fra naturlige råvarer og 2,1 g karbohydrater fra beriking.

Grønne erter

Ingredienser til ett silikonbrett (6 porsjoner):

- 300 g grønne erter
- 50 g vann tilsatt grønnsaksbuljong
- 50 g qimiq classic/fløte
- 12 g Gelea Cold (fortykningsmiddel)
- 15 g Energi Plus (karbohydratpulver)



Næringsverdi per stykk (45-50 g)						
Energi (kcal)	Karbohydrater (g)	Protein (g)	Fett (g)	Mettet fett (g)	Fiber (g)	Salt (g)
32* +6,4 kcal	2,9* +1,6 g karbohydrat	2	1	0,6	1,9	0,01*

* Forutsetninger for næringsverdi:

- Salt: ekskludert buljong.
- Energi: 32 kcal fra naturlige råvarer og 6,4 kcal fra beriking.
- Karbohydrater: 2,9 g karbohydrater fra naturlige råvarer og 1,6 g karbohydrater fra beriking.

Potet

Ingredienser til 6 porsjoner:

- 225 g potet
- 40 g vann tilsatt grønnsaksbuljong
- 35 g qimiq classic/fløte
- 12 g Gelea Hot (fortykningsmiddel)
- 15 g Energi Plus (karbohydratpulver)



Smak til med krydder av eget ønske.

Næringsverdi per stykk (45-50 g)						
Energi (kcal)	Karbohydrater (g)	Protein (g)	Fett (g)	Mettet fett (g)	Fiber (g)	Salt (g)
37* +9,5 kcal	5,8* +2,4 g karbohydrat	1	0,9	0,6	0,6	0*

* Forutsetninger for næringsverdi:

- Salt: ekskludert krydder og buljong.
- Energi: 37 kcal fra naturlige råvarer og 9,5 kcal fra beriking.
- Karbohydrater: 5,8 g karbohydrater fra naturlige råvarer og 2,4 g karbohydrater fra beriking.

SAUS

Brun saus

Ingredienser til en porsjon (120-130 g):

- 20 g løk
- 6 g hvetemel
- 6 g smør
- 10 g kyllingfond
- 1 dl vann
- 5 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.

Næringsverdi per porsjon (120-130 g)						
Energi (kcal)	Karbohydrater (g)	Protein (g)	Fett (g)	Mettet fett (g)	Fiber (g)	Salt (g)
72* +19 kcal	5,5* +4,8 g karbohydrat	1,3	5,4	3,3	1,5	0,1*

* Forutsetninger for næringsverdi:

- Salt: ekskludert krydder og buljong.
- Energi: 72 kcal fra naturlige råvarer og 6,4 kcal fra beriking.
- Karbohydrater: 5,5 g karbohydrater fra naturlige råvarer og 4,8 g karbohydrater fra beriking.