

DELIKAT OG
KONSISTENSTILPASSET

AUTENTISK PURÉ

OPPSKRIFTSHEFTE MENYER





Innhold

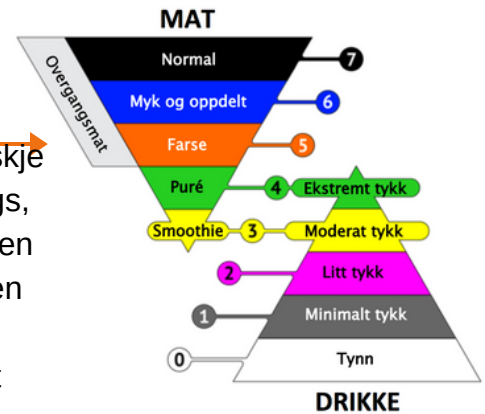
- 3 Konsistens og beriking
- 4 LAKSEFILET med brokkoli, poteter og hvitvinssaus
- 6 EGGERØRE PÅ BRØDSKIVE med sjampinjonger
- 8 ANDEBRYST med rødkål og raspeball
- 10 KYLLINGLÅR med knutekål og søtpotetpuré
- 12 KYLLINGBRYST med gule gulrøtter, basmatiris og kryddersaus
- 14 GULASJ med makaroni og paprikaterner
- 16 GRØNNSAKSBURGER med søtpotetpuré og saus med karri og ingefær
- 18 KARRIPØLSE med pommefrites og sterk saus
- 20 TORSKEFILET med basmatiris, gulrøtter og cherrytomater
- 22 BRATWURST med potetmos og grønne erter
- 23 KJØTTPUDDING med egg, asparges og urtepotetmos
- 25 HØNSEFRIKASSÉ med erter, gulrøtter, asparges og ris
- 27 SVINESTEK med aspargesbønner og potetmos
- 29 Røkt svinekam med surkål og potetmos
- 31 SPAGETTI med tomatsaus og fargerike squashterninger

Konsistenser (IDDSI)

Vi anbefaler å anvende Iddsi sitt internasjonale rammeverk for konsistenser når man definerer ulike konsistenser.

123puré bør ideelt ha konsistens 4. Puré :

- Sammenhengende nok til å opprettholde sin form på en skje
- En skjefull faller av skjeen dersom skjeen vippes sidelengs, en lett risting kan være nødvendig for å få prøven av skjeen men prøven bør skli av lett og etterlate lite rester på skjeen – dvs. at prøven ikke skal være fast og klebrig
- Kan flyte litt utover eller falle langsomt sammen på en flat tallerken



Energi & næringstett kosthold - 123puré

Personer som har behov for konsistenstilpasset kost anbefales jmf kosthåndboken et energi- og næringstett kosthold. Energi- og næringstett kost består av matvarer og retter med høyere fett- og proteininnhold, slik at porsjonsstørrelsen blir mindre enn nøkkelrådskosten.

Når man lager Puré tilsetter man jo også væske. Det er derfor viktig å berike pure'kosten. Vi anbefaler derfor å berike grønnsaker med 5% Energi Beriking og 6% Protein beriking. Porsjonsstørrelsene anbefales å ikke være særlig større 300g. For å tilfredstille proteinbehovet er det som regel behov også for å berike sausen.

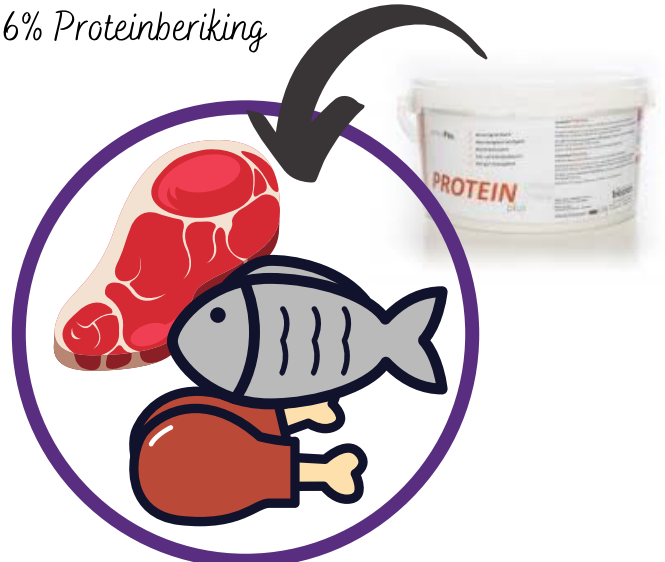
Energi Plus er ren karbohydrat / Maltodekstrin og anskaffes vi landsdekkende grossister, EPD 4342085

Protein Plus er et proteinberikingspulver basert på myseprotein. Det er lavlaktose. Pulveret er smaksnøytralt og blandes lett sammen med mat og drikke. Dersom man skal anvende det i sauser og supper anbefaler vi at man lager en jevning før man tilsetter det i sluttproduktet. 4960530

5 % Energiberiking



6% Proteinberiking



Ingredienser Laksefilet

- Ingredienser Laksefilet
- 700 g stekt/kokt laksefilet
- 2 dl grønnsaksbuljong
- 1 dl fløte
- 40 g GELEAcold
- salt, pepper, sitronsaft

Ingredienser Brokkoli

- 700 g dypfrost brokkoli
- 2,5 dl grønnsaksbuljong
- 0,3 dl rapsolje
- 40 g GELEAcold
- salt, muskat

Ingredienser Poteter

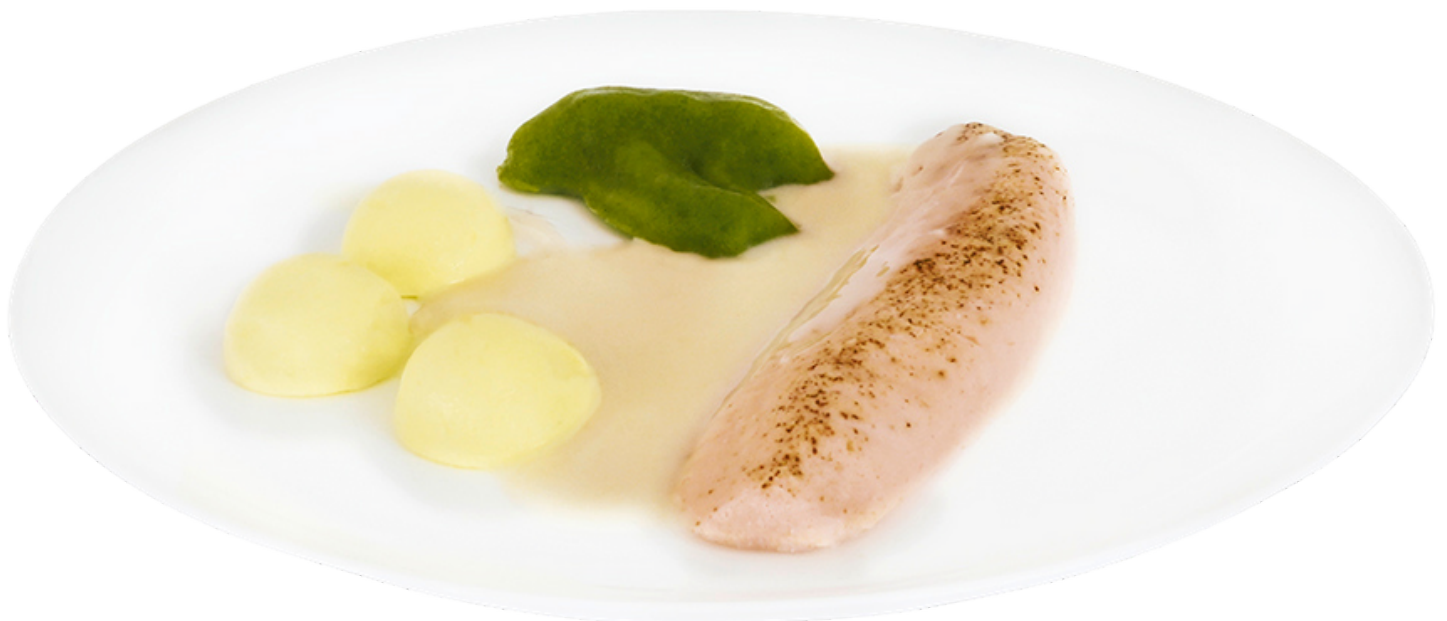
- 500 g kokte poteter
- 3 dl kald melk
- 2 dl smeltet smør
- 40 g GELEAcold
- salt, muskat
-

Ingredienser Hvitvinssaus

- 500 g QimiQ Cream Base (tidligere Sauce Base)
- 70 ml Hvit vin
- 350 ml vann
- 3 g løk, hakket
- 2 g salt
- 0,2 g hvit pepper
- 6 g mais stivelse

123Pure

LAKSEFILET
med brokkoli, poteter
og hvitvinssaus



Fremgangsmåte:

- 1 Laksefilet:** Mos laks sammen med grønnsaksbuljong (alternativt fiskefond), fløte og krydder i 5 minutter til en fin puré. Tilsett GELEAcold og bland forsiktig i 20 sekunder. Bruk en sprøytepose til å fylle blandingen i silikonformen merket «fiskefilet». For et penere resultat kan du strø formen med litt malt hvitt pepper først. Fordel blandingen jevnt utover med lokket og frys ned.
- 2 Brokkoli:** Mos brokkoli sammen med buljong, olje og krydder i 5 minutter til en fin puré. Tilsett GELEAcold og bland forsiktig i 20 sekunder. Bruk en sprøytepose og fyll blandingen i silikonformen merket «brokkoli». Fordel blandingen jevnt utover med lokket og frys ned.
- 3 Poteter:** Mos kalde poteter sammen med melk, smør og krydder i 5 minutter til en fin puré. Tilsett GELEAcold og bland forsiktig i 20 sekunder. Bruk sprøytepose med rund åpning til å lage dekorative former på et stekebrett dekket med bakepapir. Frys ned.
Alternativ: Bruk to skjeer og lag små gnocchi på et stekebrett.
- 4 Hvitvinssaus:** Bland alle ingrediensene sammen i en kjele og gi et oppkok.

Oppvarming/Anretning:

Fordel de frosne delene på en tallerken, dekk til og varm opp med damp ved 100 °C i 12–15 minutter. Tilsett sausen og server.

Kjøkkentips:

Jo finere puré, desto bedre resultat! Vi anbefaler en Robot-Coupe-blender og 5 minutter. Varm opp tildekket i mikrobølgeovn ved middels effekt (400 W) i maksimalt 5 minutter. Test oppvarmingen på forhånd!

Næringsinnhold for én porsjon (ca. 240 g)

Energi 1639 kJ/391 kcal
Fett 28,8 g
hvorav mettede fettsyrer 14,5 g
Karbohydrat 13,4 g
hvorav sukkerarter 5,2 g
Fiber 3,7 g
Protein 16,5 g
Salt 0,6 g



Vital ernæring as
firmapost@vitalernaering.no,
www.vitalernaering.no
tlf: 22523300

Ingredienser Eggerøre

- 650 g krydret eggerøre
- 2 dl helmelk
- 1,5 dl rapsolje
- 40 GELEAcold

Ingredienser Softbrød

- 300 g rugbrød, tørre skiver
- 7 dl vann
- 200 g Smoothbrot-pulver

Ingredienser Sjampinjonger

- 900 g sjampinjonger på boks (hell av vannet)
- 1 dl soppfond/-konsentrat
- 40 g GELEAcold
- salt, pepper

EGGERØRE PÅ
BRØDSKIVE
med sjampinjonger



Fremgangsmåte:

- 1 Eggerøre:** Mos den krydrede eggerøren sammen med melk og olje i 5 minutter til en fin puré. Tilsett GELEAcold og bland forsiktig i 20 sekunder. Bruk sprøytepose med rund åpning til å lage dekorative former på et stekebrett dekket med folie. Frys ned.
- 2 Softbrød:** Myk opp tørket brød med vann i cirka 1 time. Mos i cirka 20 sekunder. Bruk visp og bland forsikting sammen med Smoothbrot-pulver. Hell over i en brødform og dekk med folie. Stek med damp ved 115 °C i 90 minutter. Avkjøl.
- 3 Sjampinjonger:** Mos sjampinjongene sammen med fond/konsentrat og krydder i 5 minutter til en fin puré. Tilsett GELEAcold og bland forsiktig i 20 sekunder. Bruk sprøytepose til å fylle blandingen i en halvkuleform.. Dekk til og frys ned. Alternativ: Bruk sprøytepose med rund åpning til å lage sjampinjongformer på et bakebrett og frys ned.

Oppvarming/Anretning:

Fordel de frosne delene på en tallerken, dekk til og varm opp med damp ved 100 °C i 12–15 minutter. Tilsett sausen og server.

Kjøkkentips:

Jo finere puré, desto bedre resultat! Vi anbefaler en Robot-Coupe-blender og 5 minutter. Varm opp tildekket i mikrobølgeovn ved middels effekt (400 W) i maksimalt 5 minutter. Test oppvarmingen på forhånd!

Næringsinnhold for én porsjon (ca. 185 g)

Energi 1189 kJ/284 kcal

Fett 19,2 g

hvorav mettede fettsyrer 4,4 g

Karbohydrat 12,9 g

hvorav sukkerarter 2,6 g

Fiber 4,6 g

Protein 12,9 g

Salt 1,4 g



Vital ernæring as
firmapost@vitalernaering.no,
www.vitalernaering.no
tlf: 22523300

Ingredienser Andebryst

- 700 g andebryst (gjennomstekt)
- 3 dl høsebuljong
- 40 g GELEAcold

Ingredienser Rødkål

- 1 kg ferdiglaget rødkål
- 40 g GELEAcold

Ingredienser Raspeball

- 500 g ferdigkokt raspeball
- 3 dl kaldt vann
- 2 dl olje
- 40 g GELEAcold
- salt, muskat

ANDEBRYST med rødkål og raspeball



Fremgangsmåte:

1

Andebryst:

Mos andebrystet sammen med buljong i 5 minutter til en fin puré. Tilsett GELEAcold og bland forsiktig i 20 sekunder. Bruk en sprøytepose til å fylle blandingen i silikonformen merket «kyllingbryst». For et penere resultat kan du strø formen med litt paprikapulver først. Fordel blandingen jevnt utover med lokket og frys ned.

4

2

Rødkål:

Mos rødkål i 5 minutter til en fin puré, tilsett GELEAcold og bland forsiktig i 20 sekunder. Bruk en sprøytepose og fyll blandingen i silikonformen merket «spinat». Fordel blandingen jevnt utover med lokket og frys ned.

Alternativ: Bruk potetpresse eller sprøytepose med spagettiåpning til å lage dekorative rødkålreder på et bakebrett og frys ned.

Raspeballer

3

Mos raspeball sammen med kaldt vann og olje i 5 minutter til en fin puré. Smak til med salt og muskat. Tilsett GELEAcold og bland forsiktig i 20 sekunder. Fyll en halvkuleform med blandingen, dekk til med folie og frys ned.

Alternativ: Bruk en skje til å forme blandingen til gnocchi, legg på et bakebrett og frys ned.

Oppvarming/Anretning:

Fordel de frosne delene på en tallerken, dekk til og varm opp med damp ved 100 °C i 12–15 minutter. Tilsett sausen og server.

Kjøkkentips:

Jo finere puré, desto bedre resultat! Vi anbefaler en Robot-Coupe-blender og 5 minutter. Varm opp tildekket i mikrobølgeovn ved middels effekt (400 W) i maksimalt 5 minutter. Test oppvarmingen på forhånd!

Næringsinnhold for én porsjon (ca. 175 g)

Energi 1139 kJ/272 kcal

Fett 20,5 g

hvorav mettede fettsyrer 3,9 g

Karbohydrat 12 g

hvorav sukkerarter 4,3 g

Fiber 4,5 g

Protein 8,3 g

Salt 0,5 g



Vital ernæring as

firmapost@vitalerinaering.no,

www.vitalerinaering.no

tlf: 22523300

Ingredienser Kyllinglår

- 600 g stekt kyllingkjøtt
- 1 dl rapsolje
- 3 dl hønsebuljong
- 40 g GELEAcold
- salt, paprikapulver

Ingredienser Knutekål

- 750 g knutekål
- 1,5 dl grønnsaksbuljong
- 1 dl fløte
- 40 g GELEAcold
- muskat, salt, sukker

Ingredienser Søtpotetpuré

- 750 g kokte søtpoteter (kalde)
- 2 dl grønnsaksbuljong
- 50 g smeltet smør
- 40 g GELEAcold
- salt, pepper, sukker

KYLLINGLÅR
med knutekål
og søtpotetpuré



Fremgangsmåte:

1

Kyllinglår:

Mos kyllingkjøtt sammen med hønsebuljong, olje og krydder i 5 minutter til en fin puré. Tilsett GELEAcold og bland forsiktig i 20 sekunder. Bruk en sprøytepose til å fylle blandingen i silikonformen merket «kyllinglår». For et penere resultat kan du strø formen med litt paprikapulver først. Fordel blandingen jevnt utover med lokket og frys ned.

4

2

Knutekål:

Mos knutekål sammen med buljong, krem og krydder i 5 minutter til en fin puré. Tilsett GELEAcold og bland forsiktig i 20 sekunder. Bruk en sprøytepose til å fylle blandingen i silikonformen merket «babygulrøtter». Fordel blandingen jevnt utover med lokket og frys ned.

Alternativ: Fordel blandingen i isbitformer (1×1 cm) eller bruk sprøytepose med rund eller stjerneformet åpning til å lage dekorative former på et stekebrett. Frys ned.

3

Søtpotetpuré

Mos kokte søtpoteter sammen med buljong, smør og krydder i 5 minutter til en fin puré. Tilsett GELEAcold og bland forsiktig i 20 sekunder. Bruk sprøytepose med stjerneåpning til å lage dekorative former på et stekebrett. Frys ned.

Alternativ: Bruk en skje til å forme blandingen til gnocchi, legg på et stekebrett og frys ned.

Oppvarming/Anretning:

Fordel de frosne delene på en tallerken, dekk til og varm opp med damp ved 100 °C i 12–15 minutter. Tilsett sausen og server.

Kjøkkentips:

Jo finere puré, desto bedre resultat! Vi anbefaler en Robot-Coupe-blender og 5 minutter. Varm opp tildekket i mikrobølgeovn ved middels effekt (400 W) i maksimalt 5 minutter. Test oppvarmingen på forhånd!

Næringsinnhold for én porsjon (ca. 160 g)

Energi 1092 kJ/261 kcal

Fett 17,8 g

hvorav mettede fettsyrer 6,4 g

Karbohydrat 16,2 g

hvorav sukkerarter 3,6 g

Fiber 3,8 g

Protein 7,6 g

Salt 0,4 g



Vital ernæring as

firmapost@vitalernaering.no,

www.vitalernaering.no

tlf: 22523300

Ingredienser Kyllingbryst

- 600 g stekt kylling
- 1 dl rapsolje
- 3 dl kyllingbuljong
- 40 g GELEAcold
- salt, paprikapulver

Ingredienser Gule gulrøtter

- 750 g gule gulrøtter, frosne
- 3 dl kaldt vann
- 2 dl olje
- 40 g GELEAcold

Ingredienser Kryddersaus

- 2,5 dl bechamelsaus
- 2,5 dl fløte
- 5 g hakket persille

KYLLINGBRYST
med gule gulrøtter,
basmatiris
og kryddersaus



Fremgangsmåte:

- 1 Kyllingbryst**

Mos kyllingkjøtt sammen med krydder, olje og buljong i 5 minutter til en fin puré. Tilsett GELEAcold og bland forsiktig i 20 sekunder. Bruk en sprøytepose til å fylle blandingen i silikonformen merket «kyllingbryst». For et penere resultat kan du strø formen med litt paprikapulver først. Fordel blandingen jevnt utover med lokket og frys ned.
- 2 Knutekål:**

Mos gulrøtter sammen med buljong og krydder i 5 minutter til en fin puré. Tilsett GELEAcold og bland forsiktig i 20 sekunder. Bruk en sprøytepose og fyll blandingen i silikonformen merket «babygulrøtter». Fordel blandingen jevnt utover med lokket og frys ned.
- 3 Basmatiris**

Mos basmatiris sammen med vann og olje i 5 minutter til en fin puré. Tilsett GELEAcold og bland forsiktig i 20 sekunder. Bruk en sprøytepose og fyll blandingen i silikonformen merket «erter». Fordel blandingen jevnt utover med lokket og frys ned.
- 4 Kryddersaus**

Kok opp bechamelsaus og fløte og smak til med persille.

Oppvarming/Anretning:

Fordel de frosne delene på en tallerken, dekk til og varm opp med damp ved 100 °C i 12–15 minutter. Tilsett sausen og server.

Kjøkkentips:

Jo finere puré, desto bedre resultat! Vi anbefaler en Robot-Coupe-blender og 5 minutter. Varm opp tildekket i mikrobølgeovn ved middels effekt (400 W) i maksimalt 5 minutter. Test oppvarmingen på forhånd!

Næringsinnhold for én porsjon (ca. 220 g)

Energi 1659 kJ/396 kcal
Fett 30,5 g
hvorav mettede fettsyrer 8,5 g
Karbohydrat 16,7 g
hvorav sukkerarter 4,3 g
Fiber 4,3 g
Protein 12,6 g
Salt 0,5 g



Vital ernæring as
firmapost@vitalernaering.no,
www.vitalernaering.no
tlf: 22523300

Ingredienser Gulasj

- 700 g ferdiglaget gulasj (kjøtt:saus 1:1)
- 3 dl kjøttbuljong
- 40 g GELEAcold

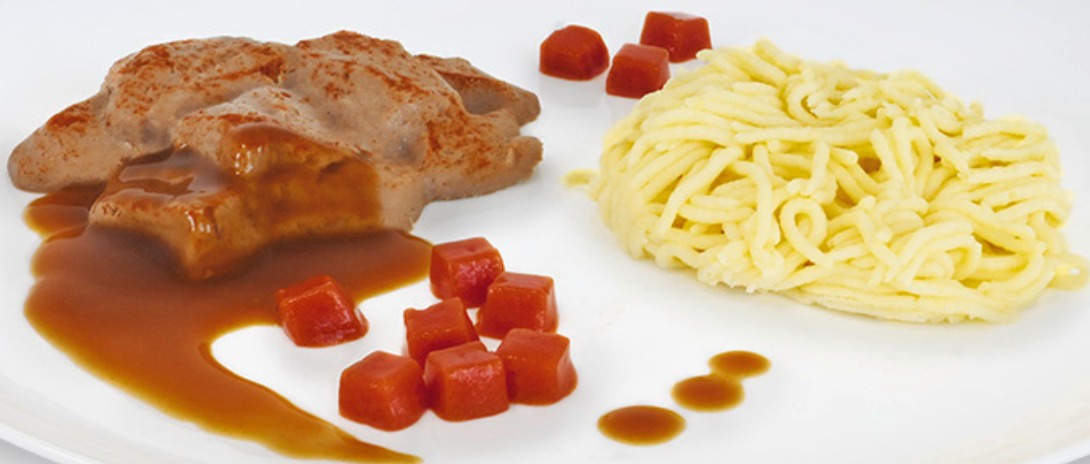
Ingredienser Makaroni

- 500 g makaroni (gjennomkokt eller ferdig frossen)
- 3 dl kaldt vann
- 2 dl rapsolje
- 40 g GELEAcold
- salt, muskat

Ingredienser Paprikaterninger

- 750 g frossen paprika i biter
- 2,5 dl grønnsaksbuljong
- 0,3 dl olivenolje
- 40 g GELEAcold
- salt, pepper

GULASJ med makaroni og paprikaterninger



Fremgangsmåte:

- 1 Gulasj:**
Mos ferdiglaget gulasj sammen med kjøttbuljong til en fin puré. Tilsett GELEAcold og bland forsiktig i 20 sekunder. Bruk en sprøytepose til å fylle blandingen i silikonformen merket «kyllingbryst». Fordel blandingen jevnt utover med lokket og frys ned.
- 2 Makaroni:**
Mos kokt makaroni sammen med vann og olje i 5 minutter til en fin puré. Smak til med salt og muskat. Tilsett GELEAcold og bland forsiktig i 20 sekunder. Bruk potetpresse eller sprøytepose med spagettiåpning til å lage pastaformer på et bakebrett og frys ned. Tips: Det er enklere å jobbe med dypfryst spätzle og resultatet blir luftigere og mer kremete!
- 3 Paprikatærninger:**
Mos paprika sammen med buljong, olje og krydder i 5 minutter til en fin puré. Tilsett GELEAcold og bland forsiktig i 20 sekunder. Fordel blandingen i isbitformer (1x1 cm av silikon), dekk til med folie og frys ned. Alternativ: Bruk sprøytepose med rund eller stjerneformet åpning til å lage dekorative former på et stekebrett. Frys ned.

Oppvarming/Anretning:

Fordel de frosne delene på en tallerken, dekk til og varm opp med damp ved 100 °C i 12–15 minutter. Tilsett sausen og server.

Kjøkkentips:

Jo finere puré, desto bedre resultat! Vi anbefaler en Robot-Coupe-blender og 5 minutter. Varm opp tildekket i mikrobølgeovn ved middels effekt (400 W) i maksimalt 5 minutter. Test oppvarmingen på forhånd!

Næringsinnhold for én porsjon (ca. 240 g)

Energi 886 kJ/211 kcal

Fett 14,4 g

hvorav mettede fettsyrer 2,26 g

Karbohydrat 12,81 g

hvorav sukkerarter 3,0 g

Fiber 4,6 g

Protein 5,7 g

Salt 0,7 g



Vital ernæring as

firmapost@vitalernaering.no,

www.vitalernaering.no

tlf: 22523300

Ingredienser Ertefyll

- 750 g frosne erter
- 2,5 dl grønnsaksbuljong
- 40 g GELEAcold
- salt, sukker

Ingredienser Gulrotfyll

- 750 g frosne gulrøtter
- 2,5 dl grønnsaksbuljong
- 40 g GELEAcold
- salt, sukker

Ingredienser Paprikaterninger

- 750 g søtpoteter (kalde)
- 2 dl grønnsaksbuljong
- 0,5 dl smeltet smør
- salt, sukker, muskat

Ingredienser Saus med karri og ingefær

- 5 dl bechamelsaus
- karripulver, ingefærpulver

GRØNNSAKSBURGER
med søtpotetpuré
og saus med karri og
ingefær



Fremgangsmåte:

- 1 Grønnsaksburger:**
Mos de forskjellige grønnsakene hver for seg sammen med grønnsaksbuljong og krydder i 5 minutter til en fin puré. Tilsett GELEAcold og bland forsiktig i 20 sekunder. Bruk sprøytepose med stor åpning til å fylle muffinsformer med ett og ett lag av hver grønnsaksblanding. Frys ned.
- 2 Søtpotetpuré:**
Mos søtpoteter sammen med melk, smør og krydder i 5 minutter til en fin puré. Bruk sprøytepose med stjernetupp og lag dekorative former på et bakebrett. Frys ned.
- 3 Saus med Karri og ingefær:**
Kok opp bechamelsaus og smak til med karri- og ingefærpulver.

Oppvarming/Anretning:

Fordel de frosne delene på en tallerken, dekk til og varm opp med damp ved 100 °C i 12–15 minutter. Tilsett sausen og server.

Kjøkkentips:

Jo finere puré, desto bedre resultat! Vi anbefaler en Robot-Coupe-blender og 5 minutter. Varm opp tildekket i mikrobølgeovn ved middels effekt (400 W) i maksimalt 5 minutter. Test oppvarmingen på forhånd!

Næringsinnhold for én porsjon (ca. 170 g)

Energi 763 kJ/182 kcal

Fett 9,1 g

hvorav mettede fettsyrer 5,1 g

Karbohydrat 18,8 g

hvorav sukkerarter 5,1 g

Fiber 4,1 g

Protein 4,2 g

Salt 0,3 g



Vital ernæring as
firmapost@vitalerinaering.no,
www.vitalerinaering.no
tlf: 22523300

Ingredienser Pølse

- 500 g bratwurst el. (nystekt)
- 200 g stekt kalkunkjøtt
- 3 dl grønnsaksbuljong
- 40 g GELEAcold
- karripulver

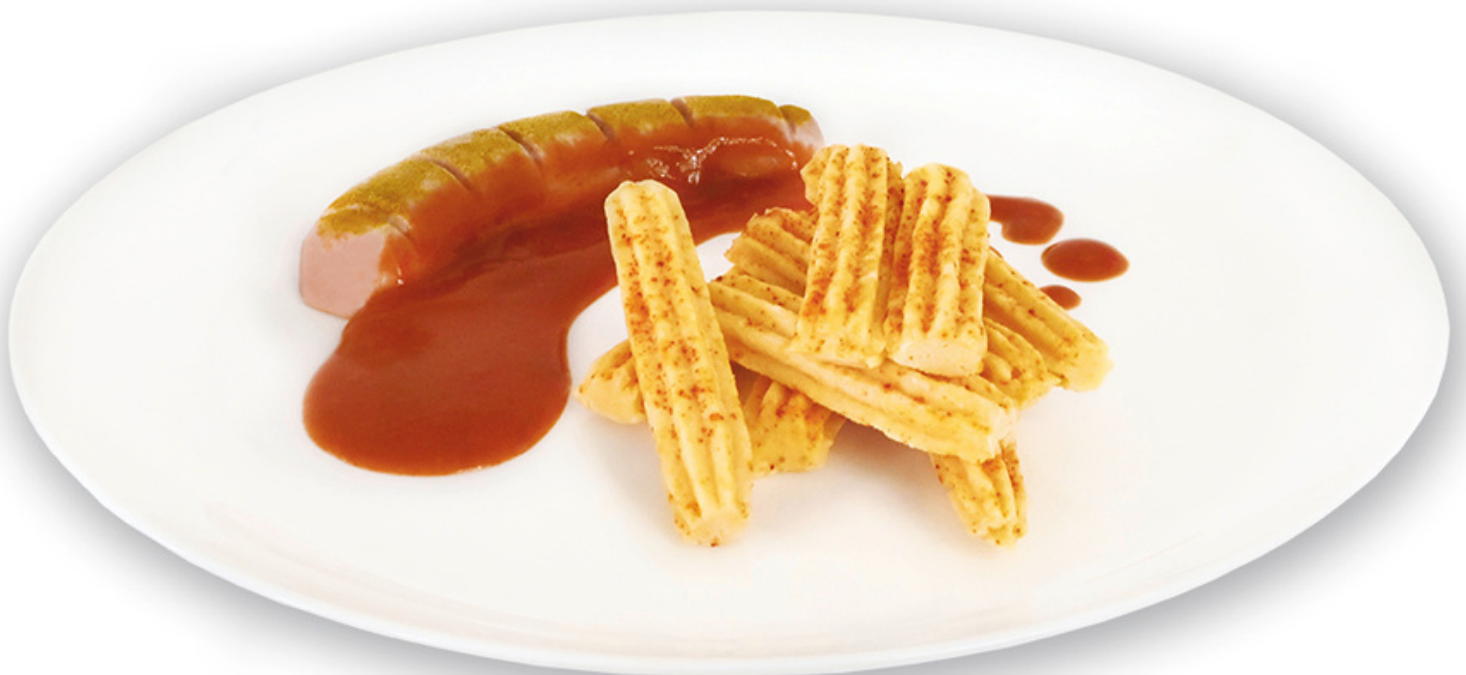
Ingredienser Pommes frites

- 400 g frityrstekt pommes frites
- 1 dl olje
- 5 dl kaldt vann
- 40 GELEAcold
- salt, paprikapulver

Ingredienser Sterk saus

- 2,5 dl brun saus
- 2,5 dl karriketsjup
- karripulver, chilipulver

KARRIPØLSE
med pommes frites
og sterk saus



Fremgangsmåte:

- 1 Karripølse:**

Mos bratwurst, kalkunkjøtt, krydder og buljong sammen i 5 minutter til en fin puré. Tilsett GELEAcold og bland forsiktig i 20 sekunder. Bruk en sprøytepose til å fylle blandingen i silikonformen merket «bratwurst». For et penere resultat kan du strø formen med litt karripulver først. Fordel blandingen jevnt utover med lokket og frys ned.
- 2 Pommes Frites:**

Mos pommes frites, olje, vann og krydder sammen i 5 minutter til en fin puré. Tilsett GELEAcold og bland forsiktig sammen i 20 sekunder. Bruk en sprøytepose og fyll blandingen i silikonformen merket «asparges». Fordel blandingen jevnt utover med lokket og frys ned. Skjær i staver før oppvarming.
Alternativ: Bruk sprøytepose med rund åpning og lag staver på et bakebrett.
- 3 Sterk saus:**

Kok opp brun saus sammen med karriketsjup og smak til med krydderet.

Oppvarming/Anretning:

Fordel de frosne delene på en tallerken, dekk til og varm opp med damp ved 100 °C i 12–15 minutter. Tilsett sausen og server.

Kjøkkentips:

Jo finere puré, desto bedre resultat! Vi anbefaler en Robot-Coupe-blender og 5 minutter. Varm opp tildekket i mikrobølgeovn ved middels effekt (400 W) i maksimalt 5 minutter. Test oppvarmingen på forhånd!

Næringsinnhold for én porsjon (ca. 175 g)

Energi 1146 kJ/274 kcal

Fett 19,9 g

hvorav mettede fettsyrer 6,9 g

Karbohydrat 14,7 g

hvorav sukkerarter 6,3 g

Fiber 2,6 g

Protein 8,6 g

Salt 2,4 g



Vital ernæring as
firmapost@vitalernaering.no,
www.vitalernaering.no
tlf: 22523300

Ingredienser Torskefilet

- 700 g torskefilet
- 2 dl fiskefond/grønnsaksbuljong
- 1 dl fløte
- 40 g GELEAcold

Ingredienser Basmatiris

- 500 g basmatiris
- 3 dl kaldt vann
- 2 dl olje
- 40 g GELEAcold
- salt, muskat

Ingredienser Gulrøtter

- 700 g frosne gulrøtter
- 3 dl grønnsaksbuljong
- 40 g GELEAcold
- salt, sukker, muskat

Ingredienser Cherrytomater

- 1 kg tomatpuré
- 40 g GELEAcold
- salt, pepper, sukker

*TORSKEFILET
med basmatiris, gulrøtter
og cherrytomater*



Fremgangsmåte:

- 1 Torskefilet:**

Mos kokt eller stekt torskefilet sammen med fiskefond/grønnsaksbuljong, fløte og krydder i 5 minutter til en fin puré. Tilsett GELEAcold og bland forsiktig i 20 sekunder. Bruk en sprøytepose til å fylle blandingen i silikonformen merket «fiskefilet». For et penere resultat kan du strø formen med litt malt sort pepper først. Fordel blandingen jevnt utover med lokket og frys ned.
- 2 Basmatiris:**

Kok risen helt myk, skyll av med kaldt vann og mos sammen med vann, olje og krydder i 5 minutter til en fin puré. Tilsett GELEAcold og bland forsiktig i 20 sekunder. Bruk en sprøytepose og fyll blandingen i silikonformen merket «erter». Fordel blandingen jevnt utover med lokket og frys ned. Tips: Dypfryst, kokt ris er lettere å jobbe med og gir en luftigere og mer kremete konsistens!
- 3 Gulrøtter:**

Mos gulrøtter sammen med buljong og krydder i 5 minutter. Tilsett GELEAcold og bland sammen i 20 sekunder. Bruk en sprøytepose og fyll blandingen i silikonformen merket «babygulrøtter». Frys ned.
- 4 Cherrytomater**

Bland tomatpuré godt sammen med krydderet. Tilsett GELEAcold og bland forsiktig sammen i 20 sekunder. Fyll en halvkuleform med blandingen og frys ned. Alternativ: Bruk en sprøytepose med rund åpning og lag små kuler på et stekebrett. Frys ned.

Oppvarming/Anretning:

Fordel de frosne delene på en tallerken, dekk til og varm opp med damp ved 100 °C i 12–15 minutter. Tilsett sausen og server.

Kjøkkentips:

Jo finere puré, desto bedre resultat! Vi anbefaler en Robot-Coupe-blender og 5 minutter. Varm opp tildekket i mikrobølgeovn ved middels effekt (400 W) i maksimalt 5 minutter. Test oppvarmingen på forhånd!

Næringsinnhold for én porsjon (ca. 250 g)

Energi 1314 kJ/313 kcal

Fett 16,9 g

hvorav mettede fettsyrer 4,0 g

Karbohydrat 21,2 g

hvorav sukkerarter 8,4 g

Fiber 6,5 g

Protein 16,0 g

Salt 0,7 g



Vital ernæring as

firmapost@vitalernaering.no,

www.vitalernaering.no

tlf: 22523300

Ingredienser Svinepølse

- 500 g svinepølse, stekt/kokt, uten skinn
- 200 g kalkun- eller kyllingbryst, stekt/kokt
- 3 dl kjøttbuljong
- 40 g GELEAcold
- salt, pepper, sennep

Ingredienser Grønnskål

- 1 kg kokt grønnskål
- 40 g GELEAcold

Ingredienser stekte poteter

- 500 g stekte poteter (kalde eller frosne)
- 4 dl grønnsaksbuljong
- 1 dl olje
- 40 g GELEAcold
- salt, pepper, marjoram

Ingredienser Mayoransaus

- 5 dl brun saus
- 2 g marjoram (fersk eller tørket)

SVINEPØLSE
med grønnskål, stekte
poteter
og marjoransaus



Fremgangsmåte:

- 1 Svinepølse:**

Mos svinepølse sammen med kalkun-/kyllingkjøtt, buljong og krydder i 5 minutter til en fin puré. Tilsett GELEAcold og bland forsiktig sammen i 20 sekunder. Bruk en sprøytepose til å fylle blandingen i silikonformen merket «bratwurst». For et penere resultat kan du strø formen med litt paprikapulver først. Fordel blandingen jevnt utover med lokket og frys ned.
- 2 Grønnskål:**

Mos grønnskål i 5 minutter til en fin puré. Tilsett GELEAcold og bland forsiktig i 20 sekunder. Bruk en sprøytepose og fyll blandingen i silikonformen merket «spinat». Fordel blandingen jevnt utover med lokket og frys ned. Alternativ: Du kan også bruke potetpresse.
- 3 Stekte poteter:**

Mos stekte poteter sammen med buljong, olje og krydder i 5 minutter til en fin puré. Tilsett GELEAcold og bland forsiktig i 20 sekunder. Bruk en sprøytepose til å fylle blandingen i silikonformen merket «gulasj». For et penere resultat kan du strø formen med litt paprikapulver først. Fordel blandingen jevnt utover med lokket og frys ned. Alternativ: Bruk en sprøytepose og fyll i silikonformen merket «terninger». Frys ned.
- 4 Myonransaus**

Kok opp den brune sausen og smak til med marjoram.

Oppvarming/Anretning:

Fordel de frosne delene på en tallerken, dekk til og varm opp med damp ved 100 °C i 12–15 minutter. Tilsett sausen og server.

Kjøkkentips:

Jo finere puré, desto bedre resultat! Vi anbefaler en Robot-Coupe-blender og 5 minutter. Varm opp tildekket i mikrobølgeovn ved middels effekt (400 W) i maksimalt 5 minutter. Test oppvarmingen på forhånd!

Næringsinnhold for én porsjon (ca. 235 g)

Energi 1224 kJ/292 kcal
Fett 21,4 g
hvorav mettede fettsyrer 7,3 g
Karbohydrat 11,3 g
hvorav sukkerarter 2,1 g
Fiber 5,7 g
Protein 11,2 g
Salt 1,2 g



Vital ernæring as
firmapost@vitalernaering.no,
www.vitalernaering.no
tlf: 22523300

Ingredienser Bratwurst

- 500 g stekt bratwurst
- 200 g stekt kylling- eller kalkunkjøtt
- 3 dl kjøttbuljong
- 40 g GELEAcold

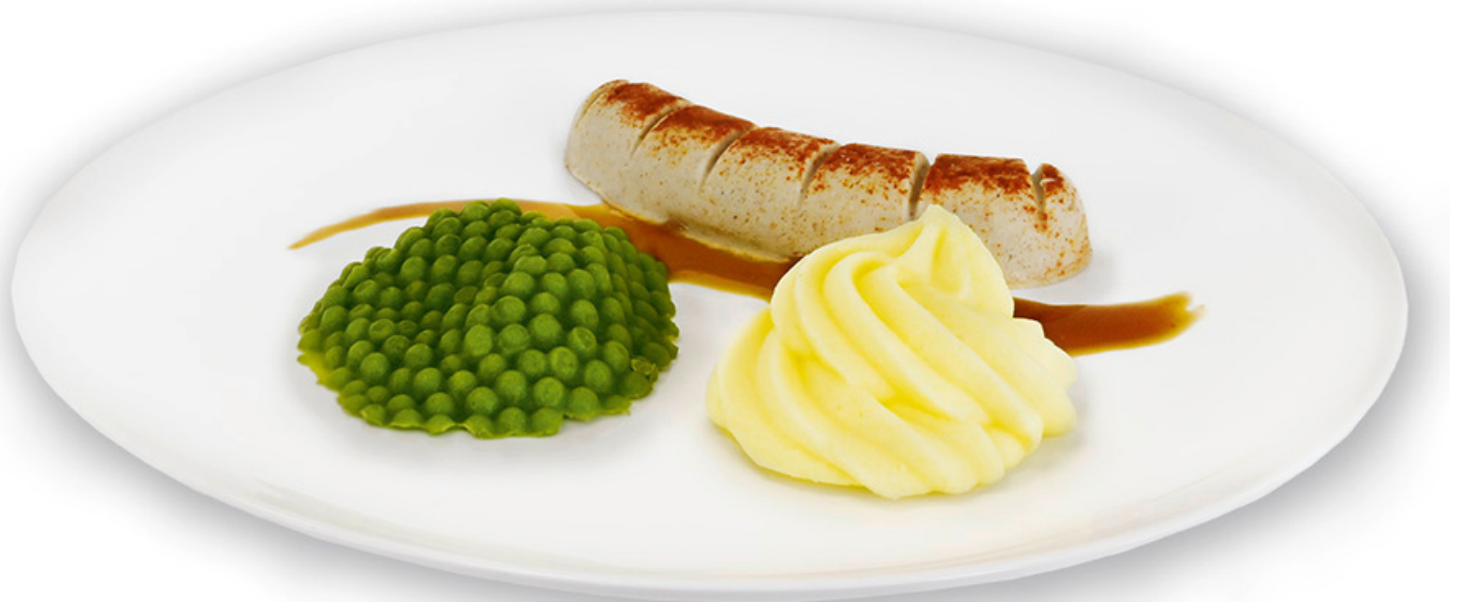
Ingredienser Grønne erter

- 750 g dypfryste erter
- 2 dl grønnsaksbuljong
- 50 g smeltet smør
- 40 g GELEAcold
- salt, sukker

Ingredienser Potetmos

- 500 g kokt potet (kald/frossen)
- 3 dl kald melk
- 200 g smeltet smør
- 40 g GELEAcold
- salt, pepper, sukker

*BRATWURST
med potetmos
og grønne erter*



Fremgangsmåte:

1

Bratwurst:

Mos bratwurst og kylling-/kalkunkjøtt sammen med buljong i 5 minutter til en fin puré. Tilsett GELEAcold og bland forsiktig i 20 sekunder. Bruk en sprøytepose til å fylle blandingen i silikonformen merket «bratwurst». For et penere resultat kan du strø formen med litt paprikapulver først. Fordel blandingen jevnt utover med lokket og frys ned.

Tips: Vi anbefaler å erstatte en del av pølsen med kylling-/kalkunkjøtt. (Bratwurst har forskjellige oppskrifter og har ofte høy andel vann og fett.)

2

Grønne Erter:

Mos erter sammen med smør og krydder i 5 minutter til en fin puré. Tilsett GELEAcold og bland forsiktig i 20 sekunder. Bruk en sprøytepose og fyll blandingen i silikonformen merket «erter». Fordel blandingen jevnt utover med lokket og frys ned.

Alternativ: Bruk sprøytepose med stjerneformet åpning til å lage dekorative former på et stekebrett. Frys ned.

3

Potetmos:

Mos poteter sammen med melk, smør og krydder i 5 minutter til en fin puré. Tilsett GELEAcold og bland forsiktig i 20 sekunder. Bruk sprøytepose til å lage dekorative former på et stekebrett. Frys ned.

Alternativ: Bruk en skje til å forme blandingen til gnocchi, legg på et stekebrett og frys ned.

Oppvarming/Anretning:

Fordel de frosne delene på en tallerken, dekk til og varm opp med damp ved 100 °C i 12–15 minutter. Tilsett sausen og server.

Kjøkkentips:

Jo finere puré, desto bedre resultat! Vi anbefaler en Robot-Coupe-blender og 5 minutter. Varm opp tildekket i mikrobølgeovn ved middels effekt (400 W) i maksimalt 5 minutter. Test oppvarmingen på forhånd!

Næringsinnhold for én porsjon (ca. 175 g)

Energi 1388 kJ/332 kcal

Fett 25,9 g

hvorav mettede fettsyrer 13,5 g

Karbohydrat 13,0 g

hvorav sukkerarter 3,5 g

Fiber 3,5 g

Protein 10,6 g

Salt 1,0 g



Vital ernæring as

firmapost@vitalernaering.no,

www.vitalernaering.no

tlf: 22523300

Ingredienser

Kjøttpudding med egg

- 700 g ferdiglaget kjøttpudding
- 3 dl kjøttbuljong
- 40 g GELEAcold
- 200 g krydret eggerøre
- 0,5 dl helmelk
- 0,5 dl rapsolje
- 12 g GELEAcold

Ingredienser

Erte-/gulrot-/knotekålterninger

- 250 g frosne erter/gulrøtter/knotekål
- 0,7 dl grønnsaksbuljong
- 10–15 g GELEAcold
- salt, sukker, muskat

Ingredienser Asparges

- 250 g fersk asparges (stekt/kokt, helst hvit)
- 0,7 dl grønnsaksfond
- 0,2 dl smeltet smør
- 40 g GELEAcold
- salt, sukker

Ingredienser Urtepotetmos

- 500 g kalde poteter
- 3 dl kald melk
- 2 dl smeltet smør
- 5 g friske urter
- salt, muskat

123Pure

KJØTTPUDDING
med egg, asparges
og urtepotetmos



Fremgangsmåte:

1

Kjøttpudding med egg:

Mos kjøttpudding sammen med buljong i 5 minutter, tilsett GELEAcold og bland forsiktig i 20 sekunder. Til fyllet moser du eggerøre sammen med melk og krydder i 5 minutter, tilsetter GELEAcold og blander forsiktig i 20 sekunder. Bruk to sprøyteposer til å fylle silikonformen merket «pudding» med eggefill i midten og kjøttblanding rundt. Fordel alt jevnt utover med lokket og frys ned.

2

Erte-/gulrot-/knotekålterninger:

Mos hver grønnsak for seg sammen med buljong og krydder i 5 minutter til en fin puré. Tilsett GELEAcold og bland forsiktig i 20 sekunder. Dekk en form med folie og fordel blandingene utover cirka 1,5 cm tykt. Frys ned og skjær deretter i terninger.

3

Asparges:

Mos alle ingrediensene i 5 minutter til en fin puré. Tilsett GELEAcold og bland forsiktig i 20 sekunder. Bruk en sprøytepose og fyll blandingen i silikonformen merket «asparges». Fordel blandingen jevnt utover med lokket og frys ned.

4

Urtepotetmos:

Mos alle ingrediensene i 5 minutter til en fin puré. Bruk en sprøytepose med stjerneåpning til å lage former på et stekebrett og frys ned.

Oppvarming/Anretning:

Fordel de frosne delene på en tallerken, dekk til og varm opp med damp ved 100 °C i 12–15 minutter. Tilsett sausen og server.

Kjøkkentips:

Jo finere puré, desto bedre resultat! Vi anbefaler en Robot-Coupe-blender og 5 minutter. Varm opp tildekket i mikrobølgeovn ved middels effekt (400 W) i maksimalt 5 minutter. Test oppvarmingen på forhånd!

Næringsinnhold for én porsjon (ca. 220 g)

Næringsinnhold for én porsjon (ca. 220 g)

Energi 1239 kJ/296 kcal

Fett 21,9 g

hvorav mettede fettsyrer 11,2 g

Karbohydrat 15,1 g

hvorav sukkerarter 4,8 g

Fiber 4,1 g

Protein 8,0 g

Salt 0,6 g



Vital ernæring as

firmapost@vitalernaering.no,

www.vitalernaering.no

tlf: 22523300

Ingredienser Kyllingterninger

- 700 g stekt kyllingkjøtt
- 2,5 dl grønnsaksbuljong
- 0,5 dl rapsolje
- 40 g GELEAcold

Ingredienser Erter/gulrøtter

- 250 g frosne erter/gulrøtter
- 1 dl grønnsaksbuljong
- 0,5 dl smeltet smør
- 10–15 g GELEAcold
- salt, sukker

Ingredienser Asparges

- 250 g fersk asparges (kokt/stekt)
- 0,7 dl aspargesfond
- 0,2 dl smeltet smør
- 10–15 g GELEAcold
- salt, sukker

123Pure

*HØNSEFRIKASSÉ
med erter, gulrøtter,
asparges
og ris*

Ingredienser Basmatiris

- 500 g kokt basmatiris (kald)
- 3 dl kaldt vann
- 2 dl rapsolje
- 40 g GELEAcold
-



Fremgangsmåte:

1

Kyllingterninger:

Mos alle ingrediensene sammen, tilsett GELEAcold og bland forsiktig i 20 sekunder. Dekk en form med bakepapir og fordel blandingen utover cirka 1,5 cm tykt. Frys ned og skjær deretter i terninger.

4

2

Erte-/gulrotterninger:

Mos hver grønnsak for seg sammen med buljong og krydder i 5 minutter til en fin puré. Tilsett GELEAcold og bland forsiktig i 20 sekunder. Dekk en form med folie og fordel blandingene utover cirka 1,5 cm tykt. Frys ned og skjær deretter i terninger.

3

Asparges:

Mos asparges sammen med fond, smør og krydder i 5 minutter til en fin puré. Tilsett GELEAcold og bland forsiktig i 20 sekunder. Bruk en sprøytepose og fyll blandingen i silikonformen merket «asparges». Sett på lokket og frys ned.

4

Basmatiris:

Mos ris sammen med vann og olje i 5 minutter til en fin puré. Tilsett GELEAcold og bland forsiktig i 20 sekunder. Bruk en sprøytepose og fyll blandingen i silikonformen merket «erter». Fordel blandingen jevnt utover med lokket og frys ned.

Oppvarming/Anretning:

Fordel de frosne delene på en tallerken, dekk til og varm opp med damp ved 100 °C i 12–15 minutter. Tilsett sausen og server.

Kjøkkentips:

Jo finere puré, desto bedre resultat! Vi anbefaler en Robot-Coupe-blender og 5 minutter. Varm opp tildekket i mikrobølgeovn ved middels effekt (400 W) i maksimalt 5 minutter. Test oppvarmingen på forhånd!

Næringsinnhold for én porsjon (ca. 185 g)

Energi 1029 kJ/246 kcal

Fett 16,5 g

hvorav mettede fettsyrer 3,8 g

Karbohydrat 14,9 g

hvorav sukkerarter 1,9 g

Fiber 4,4 g

Protein 7,5 g

Salt 0,4 g



Vital ernæring as

firmapost@vitalernaering.no,

www.vitalernaering.no

tlf: 22523300

Ingredienser Svinestek

- 700 g bresert svinestek
- 3 dl kjøttbuljong
- 40 g GELEAcold

Ingredienser Grønne bønner

- 700 g frosne aspargesbønner
- 50 g sprøstekt bacon i terninger
- 2,5 dl grønnsaksbuljong
- sar/provencekrydder, salt, pepper

Ingredienser Potetmos

- 500 g kokt potet (kald) eller frosne potetterninger
- 3 dl kald melk
- 200 g smeltet smør
- 40 g GELEAcold
- muskat, salt, pepper

SVINESTEK
med aspargesbønner
og potetmos



Fremgangsmåte:

1

Svinestek:

Mos svinestek sammen med buljong i 5 minutter til en fin puré. Tilsett GELEAcold og bland forsiktig i 20 sekunder. Bruk en sprøytepose til å fylle blandingen i silikonformen merket «stek». For et penere resultat kan du strø formen med litt paprikapulver først. Fordel blandingen jevnt utover med lokket og frys ned.

Alternativ: Fyll blandingen i en brødform eller sylinder dekket med bakepapir og frys ned. Denne metoden er spesielt godt egnet til når man skal lage mye. Oppvarmingstiden må tilpasses deretter.

2

Grønne Bønner:

Most bønnene sammen med bacon og buljong i 5 minutter til en fin puré. Tilsett GELEAcold og bland forsiktig i 20 sekunder. Bruk en sprøytepose til å fylle blandingen i silikonformen merket «bønner». Fordel blandingen jevnt utover med lokket og frys ned.

Alternativ: Bruk sprøytepose med rund eller stjerneformet åpning til å lage dekorative former på et stekebrett dekket med bakepapir og frys ned

3

Potetmos:

Mos poteter sammen med melk, smør og krydder i 5 minutter til en fin puré. Tilsett GELEAcold og bland forsiktig i 20 sekunder. Bruk sprøytepose til å lage dekorative former på et stekebrett dekket med bakepapir. Frys ned.

Alternativ: Bruk en skje til å forme blandingen til gnocchi, legg på et stekebrett og frys ned.

Oppvarming/Anretning:

Fordel de frosne delene på en tallerken, dekk til og varm opp med damp ved 100 °C i 12–15 minutter. Tilsett sausen og server.

Kjøkkentips:

Jo finere puré, desto bedre resultat! Vi anbefaler en Robot-Coupe-blender og 5 minutter. Varm opp tildekket i mikrobølgeovn ved middels effekt (400 W) i maksimalt 5 minutter. Test oppvarmingen på forhånd!

Næringsinnhold for én porsjon (ca. 175 g)

Energi 1139 kJ/272 kcal

Fett 20,5 g

hvorav mettede fettsyrer 3,9 g

Karbohydrat 12 g

hvorav sukkerarter 4,3 g

Fiber 4,5 g

Protein 8,3 g

Salt 0,5 g



Vital ernæring as

firmapost@vitalernaering.no,

www.vitalernaering.no

tlf: 22523300

Ingredienser Kotelett

- 700 g kasslerkjøtt/røkt svinekam, stekt
- 3 dl kjøttbuljong
- 40 g GELEAcold
- paprikapulver

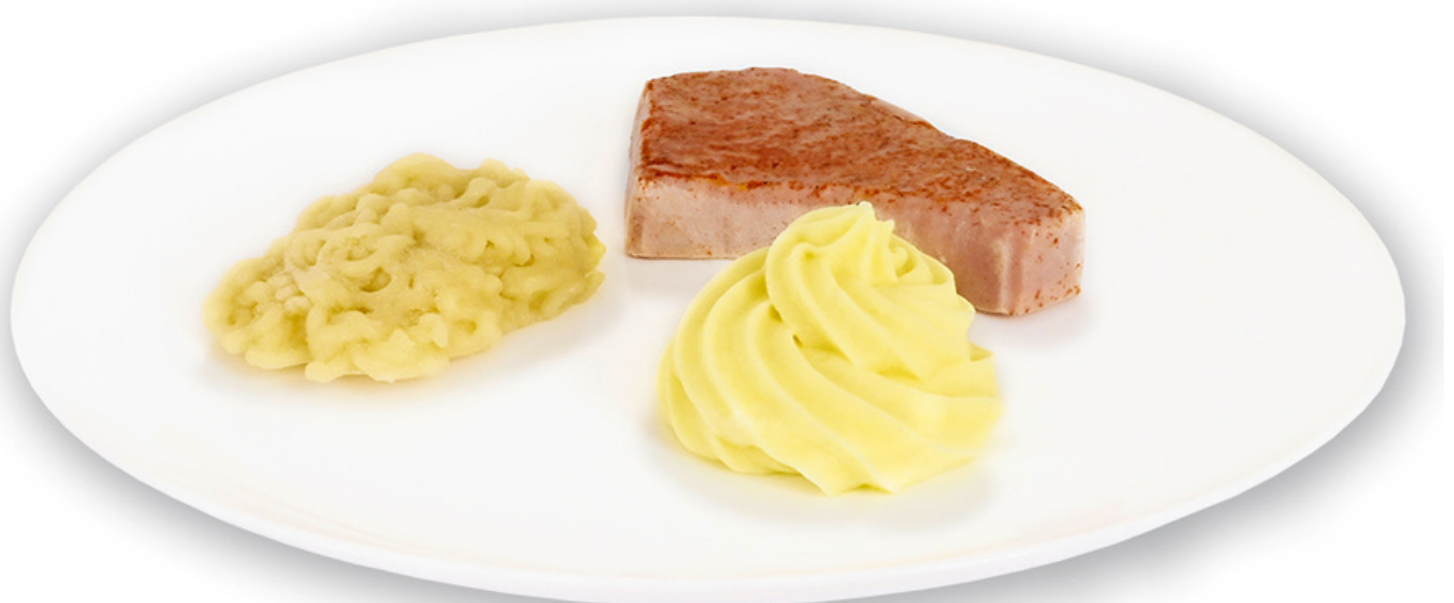
*Røkt svinekam
med surkål
og potetmos*

Ingredienser Surkål

- kg ferdig sauerkraut
- 40 g GELEAcold

Ingredienser Potetmos

- 500 g kokt potet (kald) eller frosne potetterninger
- 3 dl kald melk
- 200 g smeltet smør
- 40 g GELEAcold
- muskat, salt, pepper



Fremgangsmåte:

1

Røkt svinekam:

Mos kasslerkjøtt sammen med buljong og krydder i 5 minutter til en fin puré. Tilsett GELEAcold og bland forsiktig i 20 sekunder. Bruk en sprøytepose til å fylle blandingen i silikonformen merket «kotelett». For et penere resultat kan du strø formen med litt paprikapulver først. Fordel blandingen jevnt utover med lokket og frys ned.

4

2

Surkål:

Mos sauerkraut i 5 minutter til en fin puré. Tilsett GELEAcold og bland forsiktig i 20 sekunder. Bruk en sprøytepose til å fylle blandingen i silikonformen merket «spinat». Fordel blandingen jevnt utover med lokket og frys ned.

Alternativ: Bruk potetpresse eller en sprøytepose med spagettiåpning.

3

Potetmos:

Mos poteter sammen med melk, smør og krydder i 5 minutter til en fin puré.

Tilsett GELEAcold og bland forsiktig i 20 sekunder. Bruk sprøytepose til å lage dekorative former på et stekebrett dekket med bakepapir. Frys ned.

Alternativ: Bruk en skje til å forme blandingen til gnocchi, legg på et stekebrett og frys ned.

4

Oppvarming/Anretning:

Fordel de frosne delene på en tallerken, dekk til og varm opp med damp ved 100 °C i 12–15 minutter. Tilsett sausen og server.

Kjøkkentips:

Jo finere puré, desto bedre resultat! Vi anbefaler en Robot-Coupe-blender og 5 minutter. Varm opp tildekket i mikrobølgeovn ved middels effekt (400 W) i maksimalt 5 minutter. Test oppvarmingen på forhånd!

Næringsinnhold for én porsjon (ca. 175 g)

Fett 18,8 g

hvorav mettede fettsyrer 10,0 g

Karbohydrat 10,9 g

hvorav sukkerarter 4,0 g

Fiber 4,2 g

Protein 11,3 g

Salt 4,6 g



Vital ernæring as

firmapost@vitalernaering.no,

www.vitalernaering.no

tlf: 22523300

Ingredienser Spagetti

- 500 g kokt spaghetti (kald/frossen)
- 3 dl kaldt vann
- 30 g revet parmesan
- 2 dl rapsolje
- 40 g GELEAcold
- salt, muskat

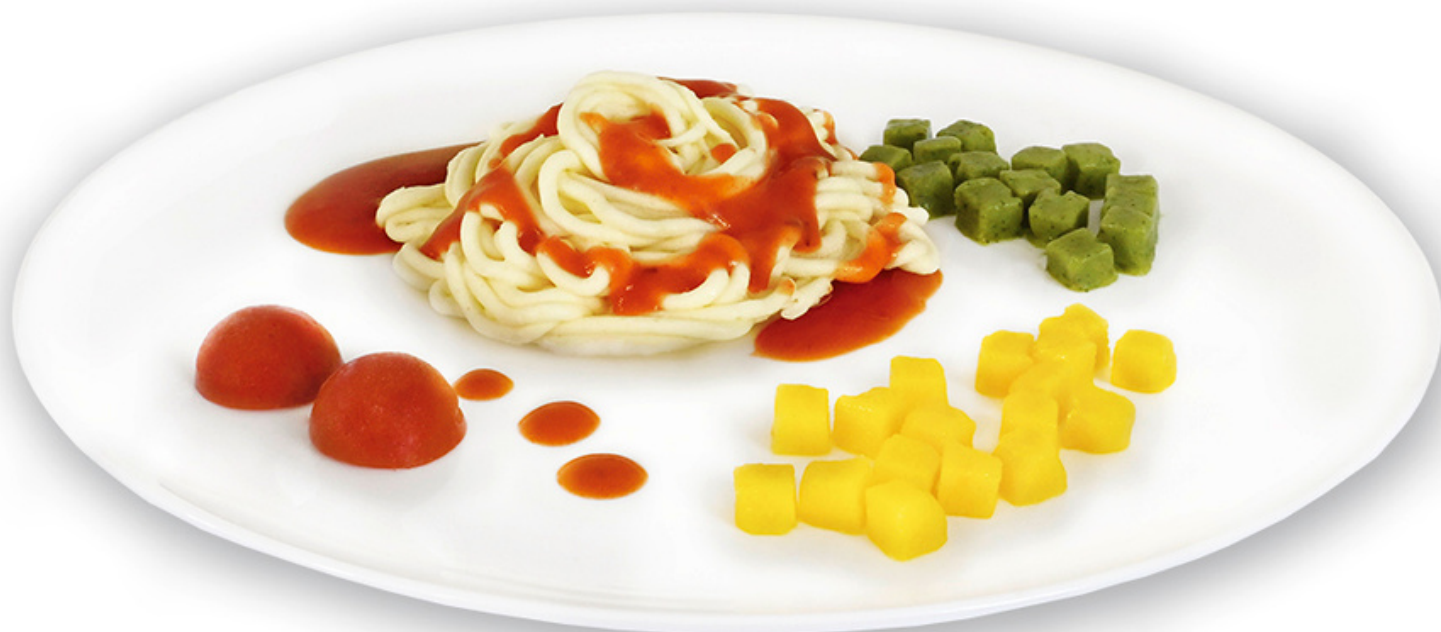
Ingredienser Grønn Squash

- 350 g grønn squash (stekt/kokt/frossen)
- 1,25 dl grønnsaksbuljong
- 0,15 dl rapsolje
- 20 g GELEAcold
- salt, muskat

Ingredienser Gul Squash

- 350 g gul squash (stekt/kokt/frossen)
- 1,25 dl grønnsaksbuljong
- 0,15 dl rapsolje
- 20 g GELEAcold
- salt, muskat

*SPAGETTI
med tomatsaus og
fargerike squashterninger*



Fremgangsmåte:

1

Spagetti:

Mos kokt spaghetti sammen med vann, rapsolje, parmesan og krydder i 5 minutter til en fin puré. Tilsett GELEAcold og bland forsiktig i 20 sekunder. Bruk sprøytepose med spaghettiåpning til å forme blandingen til en porsjon spaghetti på et stekebrett. Frys ned.

4

2

Squash:

Mos squash sammen med buljong, olje og krydder i 5 minutter til en fin puré. Tilsett GELEAcold og bland forsiktig i 20 sekunder. Bruk en sprøytepose til å fylle blandingen i silikonformen merket «terninger». Fordel blandingen jevnt utover med lokket og frys ned.

3

Tomatsaus:

Kok opp tomatsaus og hell den over spagettien.

4

Oppvarming/Anretning:

Fordel de frosne delene på en tallerken, dekk til og varm opp med damp ved 100 °C i 12–15 minutter. Tilsett sausen og server.

Kjøkkentips:

Jo finere puré, desto bedre resultat! Vi anbefaler en Robot-Coupe-blender og 5 minutter. Varm opp tildekket i mikrobølgeovn ved middels effekt (400 W) i maksimalt 5 minutter. Test oppvarmingen på forhånd!

Næringsinnhold for én porsjon (ca. 160 g)

Energi 907 kJ/217 kcal

Fett 16,7 g

hvorav mettede fettsyrer 2,1 g

Karbohydrat 12,2 g

hvorav sukkerarter 2,1 g

Fiber 3,0 g

Protein 3,4 g

Salt 0,5 g



Vital ernæring as

firmapost@vitalernaering.no,

www.vitalernaering.no

tlf: 22523300