



Oslo kommune
Helseetaten

Oppskriftshefte til matlagingskurset «Smålekkert på 15 minutter»



Prosjekt
«Trå lekkert – god praksis i ernæringstrappens fire første trinn»



Innhold

Småretter	3
Karbonadesmørbrød	3
Smørbrød med fiskepudding.....	4
Omelett.....	4
Blomkålsuppe med laks.....	5
Havregrøt	6
Soldrikk.....	6
Middag	7
Terteskjell med fiskepudding og reker.....	7
Stekt fiskepudding, råkost og poteter	8
Laks, blomkålpuré og soyasmør.....	8
Torsk, ertepuré, bacon og Sandefjordsmør	9
Stekte karbonader, løk, poteter og tyttebær	10
Dessert	10
Dessertomelett med syltetøy/bær	10
Smuldrepai med eple (laget i stekepanne)	11

Kurs i samarbeid med Høgskolen i Oslo og Akershus,
høgskolelektor i yrkesfagutdanning i restaurant- og matfag Daniel
Bødtker-Lund

Alle bildene i dette heftet er tatt fra gjennomførte matlagingskurs. Det er ansatte i hjemmetjenesten som har laget maten og anrettet den på tallerken. Bildene tilhører Helseetaten og det skal innhentes tillatelse dersom materiale ønskes til videre bruk.

Bildene på forsiden av oppskriftsheftet tilhører ikke Helseetaten



Småretter

Småretter kan være et godt alternativ til de vanlige brødsnivene med enkelt pålegg eller til den som ikke har lyst på full middag. Blant smårettene finner du også en enkel hjemmelaget energidrikk som smaker friskt og godt.

Karbonadesmørbrød

Antall: 1 smørbrød

Ingredienser

1 skive grovt brød (kan serveres uten skorpe)
Smør/margarin
Salat (kan sløyfes)
Karbonade
Stekt eller rå løk
Pyntes med tomat, agurk/syltet agurk, persille



Fremgangsmåte

Skjær 1 skive passe tykt brød, fjern skorpene ved behov.
Stek karbonaden i smør/margarin (eller olje) i stekepannen
Smør på rikelig med smør/margarin, legg på salat hvis det finnes tilgjengelig.
Legg på den ferdigstekte karbonaden og ha til slutt på stekt eller rå løk sammen med tomat, agurk og annen pynt etter ønske.

Tips og kommentar

Karbonader kjøpes ferdige fra butikken og stekes hjemme hos bruker. Å steke karbonadene gir matlukt i rommet og det stimulerer ofte matlysten. Mat varmet i lukkede poser, gir ikke matlukt. Det å lage mat kan derfor være en bra avveksling fra mat varmet i pose.

Å varme maten i lukkede poser, fører også til at maten føles myk ut i munnen. En stekeskorpe på karbonaden gjør at ikke alle matvarene er/føles like myke. Forskjellige konsistenser (teksturer) i maten vi spiser, hever måltidsopplevelsen. Det erfarer at mange savner en stekeskorpe og litt sprøhet på maten, selv om den ellers smaker godt. Et godt tips er derfor å steke karbonader, kjøttkaker og lignende som kommer med ferdigmiddager for å gi sprøhet og spre matlukt og dermed kanskje bedre matlysten.

I oppskriftsheftet finner du også stekte karbonader brukt som middagsrett med poteter, stekt løk og tyttebærsyltetøy. Karbonadene som kjøpes i én pakke, kan dermed brukes til forskjellige retter. Det er gunstig for å få brukt opp maten. Sjekk holdbarheten til karbonadene. Dersom karbonadene ikke kan brukes opp innen holdbarhetsdatoen, kan de fryses.

Smørbrød med fiskepudding

Antall: 1 smørbrød

Ingredienser

1 skive grovt brød (kan serveres uten skorpe)
Smør/margarin
Salat (kan sløyfes)
Fiskepudding i 2 skiver, stekt i panne eller kald
Majones
(Reker i lake)
Pyntes med tomat, agurk, sitron

Fremgangsmåte

Skjær 1 skive passe tykt brød, fjern skorpene ved behov.
Smør på rikelig med smør/margarin, legg på salat hvis det finnes tilgjengelig.
Legg på stekt eller kald fiskepudding.
Ha til slutt på majones, tomat, agurk, sitron og reker etter ønske og hva som er tilgjengelig.

Tips og kommentar

Fiskepudding kan serveres stekt eller kald. Å steke fiskepuddingen gir matlukt i rommet og det stimulerer ofte matlysten. Det å lage mat kan derfor være en bra avveksling fra mat varmet i pose.

En stekeskorpe på fiskepuddingen gir en følelse av sprøhet i munnen. Forskjellige konsistenser (teksturer) i maten vi spiser, hever måltidsopplevelsen. Det erfarer at mange savner en stekeskorpe og litt sprøhet på maten, selv om smaken ellers er god. Dersom en bruker for eksempel ikke kan tygge skorper, kan en stekeskorpe på fiskepuddingen heve måltidsopplevelsen.

For at maten som kjøpes inn skal kunne brukes opp, er det flere oppskrifter med fiskepudding i oppskriftsheftet. Vær oppmerksom på å sjekke holdbarheten til fiskepuddingen. Se oppskrifter på terteskjell og stekt fiskepudding med råkost og poteter.

Omelett

1 porsjon

Ingredienser

3 egg
½ dl fløte/melk
Salt og pepper
Smør/margarin/olje
1 spiseskje revet ost
2 skiver kokt skinke(eller annet kjøttpålegg) kuttet i terninger/
1-2 spiseskjeer reker i lake



Fremgangsmåte

Bland egg, fløte/melk med salt og pepper i skål eller bolle.
Stek blandingen i stekepanne med 1 spiseskje smør/margarin/olje.
Fordel fyllet (ost, kjøttpålegg, reker) over.
Rør noen ganger på overflaten frem til omeletten begynner å stivne.
Brett og server med brød og gjerne litt frisk salat eller revne gulrøtter til.

Tips og kommentar

Egg er en veldig god kilde til protein. De som spiser lite får som regel ikke i seg nok protein. Egg er også en god kilde til flere vitaminer som B12, folat, vitamin D og vitamin A. For å tilføre omeletten mest mulig energi, bruk kremfløte istedenfor melk.

Blomkålsuppe med laks

1 porsjon

Ingredienser

¼ blomkål delt i små biter
2 dl melk/fløte
1 dl vann
Salt og pepper
½ laksefilet/noen skiver røkelaks



Fremgangsmåte

Fjern grønne blader og del blomkålen opp i små biter.
Kok opp i melk/fløte og vann under omrøring.
Kok til blomkålen er mør (myk).
Smak til med salt og pepper.
Legg i små biter av laks/ røkelaks som trekker med i 2 minutter.

Tips og kommentar

Det er viktig å dele blomkålen i små biter før koking slik at den fort blir mør (myk). Da kan den moses lett med en spiralvisp.

Dersom brukeren spiser lite, bruk kremfløte istedenfor melk i suppen. Det tilfører mest energi i suppen.

For at maten som kjøpes inn skal kunne brukes opp, er det en oppskrift til med laks og blomkål i oppskriftsheftet. Se oppskrift på laks med blomkålpuré og soyasmør. Vær oppmerksom på å sjekke holdbarheten til laksen og påse at blomkålen fortsatt er god.

Havregrøt

1 porsjon

Ingredienser

2 ½ dl melk

1 dl havregryn

Salt

Valgfritt tilbehør, for eksempel sukker, smør, kanel, rosiner eller syltetøy



Fremgangsmåte

Bland melk og havregryn i en kjele.

Kok opp under omrøring.

Småkok på lav varme i 5 minutter.

Tilsett salt etter smak og mer melk om grøten er for tykk.

Server med sukker, smør, kanel, rosiner eller syltetøy.

Tips og kommentarer

Havregrøt er et godt alternativ til brødmatt som kan kombineres med mange ulike tilbehør som tørket frukt, nøtter, frukt, bær og brunost. Grøt er også enkel å energiberike. Benytt helmelk når grøten kokes og rør inn 2 spiseskjeer kremfløte og 1 spiseskje rapsolje eller annen smaksnøytral olje rett før servering. Dette tilfører mye ekstra energi. Spekematt smaker godt ved siden av grøt. Salt kjøtt til grøten, kalles ofte for «pinne» eller «grøtpinne».

Soldrikk

1 porsjon

Ingredienser

1 egg

1 dl appelsinjuice

½ dl fløte

1-2 spiseskjeer sukker



Fremgangsmåte

Visp sammen ingrediensene med en visp eller gaffel i en skål eller bolle.

Alternativt kan de kjøres i en blender eller røres sammen med en stavmikser.

Hell på glass og pynt gjerne med frisk frukt

Tips og kommentarer

Drikken kan varieres med ulike typer juice etter smak og behov.

For eksempel kan appelsinjuice byttes ut med tropisk juice eller druejuice.

Kremfløte bidrar med mye energi fordi den har høyt fettinnhold.

Dersom kremfløte er for mektig, kan den byttes ut med helmelk.

Hvor søt drikken er, kan justeres ved å endre sukkermengden.

Soldrikken oppbevares i kjøleskap og serveres samme dag som den er laget.



Middag

Middag regnes ofte som dagens hovedmåltid og kan være et av dagens høydepunkt for mange. En fullverdig middag består av en proteinkilde (som kjøtt, fisk, egg eller bønner/linser), en karbohydratkilde (som potet, pasta, ris, bulgur) og grønnsaker. Middagen gir ofte det største bidraget til inntak av proteiner og grønnsaker i løpet av en dag. Derfor er det viktig at middagen er fullverdig og at det spises middag stort sett hver dag.

Terteskjell med fiskepudding og reker

1 porsjon

Ingredienser

1 spiseskje smør/margarin
1 spiseskje hvetemel
2 dl melk
2 skiver fiskepudding
2 spiseskjeer reker i lake (kan sløyfes)
1 dl amerikansk blanding (frosne grønnsaker)
Salt og pepper
Terteskjell



Fremgangsmåte

Smelt smør i en kjele, rør inn hvetemel.
Spe (hell i litt og litt) med melk og rør slik at blandingen blir glatt.
Smak til med salt og pepper. Spe eventuelt med lake fra reker (Obs! denne er salt).
Brukes laken fra rekene, trengs ikke salt.
Kok på middels varme i 5-10 minutter, rør underveis.
Tilsett fiskepudding skåret i terninger og grønnsaksblanding.
Vend i reker og server på terteskjell.

Tips og kommentarer

For mange er terteskjell en middagsrett som er forbundet med helg og hygge. Derfor kan det smake ekstra godt å få servert terteskjell. For at terteskjellene skal bli sprø og gode, varmes de raskt i mikrobølgeovnen i 15-30 sekunder.

Dersom det er behov for ekstra med energi, kan deler av melken byttes ut med kremfløte, for eksempel 1 dl kremfløte og 1 dl helmelk.

For at maten som kjøpes inn skal kunne brukes opp, er det flere oppskrifter med fiskepudding i oppskriftsheftet. Se oppskrifter på smørbrød med fiskepudding og stekt fiskepudding med råkost og poteter. Vær oppmerksom på å sjekke holdbarheten til fiskepuddingen.

Stekt fiskepudding, råkost og poteter

1 porsjon

Ingredienser

2-4 skiver fiskepudding
1-2 spiseskjeer smør/margarin/olje
1-3 små poteter (for eksempel amadinepoteter)
1 gulrot
1 teskje sitronsaft
(1-2 spiseskjeer rømme)

Fremgangsmåte

Kok små poteter i 15 minutter.
Stek fiskepudding i smør/margarin/olje i stekepannen.
Skrell gulroten, riv den og smaksett med sukker og sitronsaft (= råkost).
Server råkosten til fiskepuddingen sammen med potetene.
Kan serveres med rømme og/eller smeltet smør.



Tips og kommentarer

For å rekke å koke de små potetene på 15 minutter, må vannet koke raskt opp. Dersom brukeren har vannkoker, bruk denne til å koke opp vann til potetene. Hell det kokende vannet over potetene i kjelen, og kok på plate som vanlig.

Til brukere som spiser lite eller har behov for ekstra energi, bør denne retten serveres med seterrømme eller smeltet smør ved siden av.

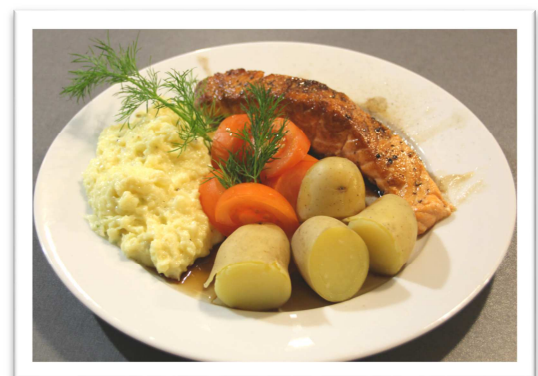
For at maten som kjøpes inn skal kunne brukes opp, er det flere oppskrifter med fiskepudding i oppskriftsheftet. Se oppskrifter på smørbrød med fiskepudding og terteskjell. Vær oppmerksom på å sjekke holdbarheten til fiskepuddingen.

Laks, blomkålpuré og soyasmør

1 porsjon

Ingredienser

1 porsjon laksefilet
¼ blomkål i små biter
1 dl fløte + 1 dl melk
1 spiseskje soyasaus
3 spiseskjeer smør
Salt og pepper
(1-3 små poteter, for eksempel amadinepoteter)



Fremgangsmåte

Kok små biter av blomkål i fløte og melk. Mos med visp og smak til med salt og pepper (= blomkålpuré).
Stek laks 8-10 minutter i 1 spiseskje smør i stekepannen.
Tilsett 1 spiseskje soyasaus og 2 spiseskjeer smør (= soyasmør).
Server med små poteter om ønsket.



Tips og kommentarer

For at blomkålen skal bli mør (myk) til å moses, er det lurt å koke den i små biter. Bruk en spiralvisp til å mose den. Spiralvispen gjør det enkelt å komme til i kanten av kjelen.

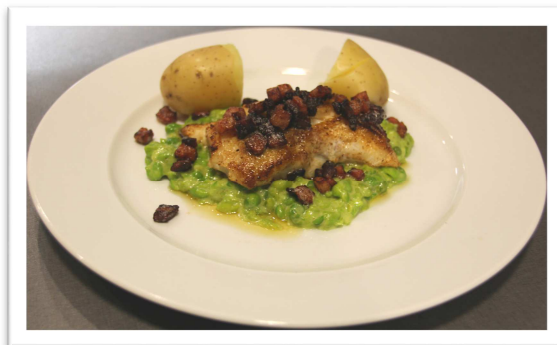
For at maten som kjøpes inn skal kunne brukes opp, er det en oppskrift til med laks og blomkål i oppskriftsheftet. Se oppskrift på blomkålsuppe med laks. Vær oppmerksom på å sjekke holdbarheten til laksen og påse at blomkålen fortsatt er god.

Torsk, erterpuré, bacon og Sandefjordsmør

1 porsjon

Ingredienser

- 1-2 dl frosne erter
- 2 dl fløte
- 1-2 skiver bacon
- 1 porsjon torskefilet
- 2 spiseskjeer smør
- Salt og pepper
- (1 egg)
- (1-3 små poteter, for eksempel amadinepoteter)



Fremgangsmåte

Kok erter i 1 dl fløte. Mos med visp og smak til med salt og pepper (= erterpuré). Skjær bacon i terninger og stek i stekepanne. Ta baconterningene til side. Stek torsk 8-10 min i baconfettet og legg baconterningene på torsk. Kok 1 dl fløte til det er redusert til halve mengden og rør inn 2 spiseskjeer smør i terninger (= Sandefjordsmør). Kan serveres med hardkokt egg, kokte små poteter eller brød/flatbrød.

Tips og kommentarer

Bruk spiralvisp for å mose ertene i kjelen. Spiralvispen gjør det enkelt å komme til i kantene av kjelen.

Denne retten inneholder mye energi med bruk av fløte til ertene og sausen og bacon som tilbehør. Kremfløte er den mest energirike formen for fløte. For å tilføre ekstra proteiner, kan et kokt egg serveres ved siden av.



Stekte karbonader, løk, poteter og tyttebær

1 porsjon

Ingredienser

1-3 små poteter (for eksempel amadinepoteter)
1-2 karbonader
1 liten eller ½ stor løk
2 spiseskjeer smør/margarin/olje

Fremgangsmåte

Kok små poteter i 15 minutter.
Skjær opp løk og stek karbonader og løk i stekepanne.
Server gjerne med frisk bladsalat, tomat og tyttebærsyltetøy.



Tips og kommentarer

Karbonader kjøpes ferdige fra butikken og stekes hjemme hos bruker. Å steke karbonadene gir matlukt i rommet, og det stimulerer ofte matlysten.

I oppskriftsheftet finner du også stekte karbonader brukt i småretten karbonadesmørbrød. Ved å bruke samme ingrediens på flere måter, blir det enklere å få brukt opp det som kjøpes inn. Sjekk holdbarheten til karbonadene. Dersom karbonadene ikke kan brukes opp innen holdbarhetsdatoen, kan de fryses. Se også flere tips og kommentarer under oppskriften til karbonadesmørbrød.

Dessert

Mange setter pris på en søt avslutning på måltidet. Tilby gjerne noe søtt etter middag, til kaffen eller mellom måltider. Det tilfører energi og kan gi matlyst og matglede.

Dessertomelett med syltetøy/bær

1 porsjon

Ingredienser

2 egg
1 spiseskje sukker
1 spiseskje- ½ dl fløte/melk
1-2 spiseskjeer smør/margarin/olje
1-2 spiseskjeer syltetøy (jordbær, bjørnebær, blåbær, bringebær, eple)

Fremgangsmåte

Bland egg, sukker og fløte/melk i en bolle.
Stek i stekepanne med 1-2 spiseskjeer smør/margarin/olje. Rør forsiktig på overflaten til omeletten stivner. Brett og server med ønsket syltetøy eller bær.



Tips og kommentarer

Dessurter gir oftest energi i form av karbohydrater (sukker). Dette er en dessert som gir mye proteiner (fra egg) og er derfor veldig godt egnet til den som spiser for lite. Kombinasjonen omelett og syltetøy er kanskje ikke så vanlig, men det smaker faktisk ganske likt pannekaker. Syltetøy kan byttes ut med friske bær.

Smuldrepai med eple (laget i stekepanne)

1 porsjon

Ingredienser

50 gram smør/margarin
50 gram mel
1 spiseskje sukker
1-2 spiseskjeer havregryn
1 eple
½ spiseskje sukker
Litt kanel



Framgangsmåte

Bland smør, mel, sukker og havregryn.

Stek i panne til det er gyllent.

Tilsett eple i skiver. Dryss over ½ spiseskje sukker og litt kanel og stek videre i 2-4 min.

Server gjerne med pisket krem eller krem fra sprayboks.

Tips og kommentarer

Smuldrepai består av ingredienser de fleste har hjemme og smaker utrolig godt. I tillegg skapes en deilig matlukt når retten lages.

For at det skal gå raskt å lage denne retten, viser oppskriften hvordan smuldrepai kan lages i stekepanne. Smuldrepai kan også lages i stekeovn. Da legges eplebitene i en form med blanding av smør, mel, sukker og havregryn helt over. Stekes på 200 grader i 15-20 minutter.