

Að borða með reisin

Fæði með breyttri áferð



MND Á ÍSLANDI

Að borða með reisu, fæði með breyttri áferð

Uppskriftir: Guðný Jónsdóttir, næringarrekstrarfræðingur

Texti: Guðlaug Gísladóttir, næringarfræðingur

Útlitshönnun og umbrot: Bjarney Hinriksdóttir-Baddydesign

Ljósmyndir: Gunnar Freyr Steinsson, ljósmyndari

Prófarkalestur: Anna Helgadóttir, íslenskufraeðingur

©MND á Íslandi 2023



MND Á ÍSLANDI

Gagnlegir hlekkir:

MND-félagið á Íslandi: <https://www.mnd.is>

Eldhústöfrar-Thermomix, heimilistæki: <https://www.eldhustofrar.is/thermomix-a-islandi/>

Emotional Food Company: <https://www.emotionfood.ch/the-molds/>

Fæði með breyttri áferð: <https://www.iddsi.org/Resources/Patient-Handouts>

Matarform:

<https://www.healthcaredirect.co.uk/puree-food-moulds>

<https://www.emotionfood.ch/the-molds/>

<https://www.training2care.com/products/eating-drinking-aids/food-molds-set-of-12-.html>

https://www.hubert.com/categories/Healthcare-453032/Healthcare-Dining-453320/Pureed-Food-Molds-454565?grid=true&start=1&hubert_category_id_all=2345146&url=%25252Fcategories%25252FHealthcare-453032%25252FHealthcare-Dining-453320%25252FPureed-Food-Molds-454565

Formáli

Uppskriftirnar í þessum bæklingi hafa verið í þróun síðastliðin ár hjá kennurum og nemendum í matartæknanámi í Menntaskólanum í Kópavogi. Ördulaust maukfæði er sérhæfður matargerðarstill sem þjónar þeim einstaklingum sem eiga við kyngingartregðu að stríða og er mikilvægt að fæðið sé girnilegt og fallega framreitt. Því oft er sagt að við borðum með augunum. Ein leið til að láta maukaðan mat líta vel út er að móta hann í matarformum með mismunandi lögun þannig að hann líti út eins og matur sem við þekkjum. Sem dæmi þá má mauka kjúkling þannig að hann líti út eins og kjúklingabringa eða leggur. Þessi aðferð að matargerð tryggir að þeir sem eiga í erfiðleikum með að borða fasta fæðu geti samt haft gleði af girnilegum, fjölbreyttum og næringarríkum máltíðum. Rannsóknir hafa sýnt að einstaklingar sem þurfa ördulaust maukfæði borða meira þegar maturinn er girnilegur.

Mælt er með ördulausu maukfæði þegar um er að ræða erfiðleika við að kyngja og tryggja fæðu og/eða flytja hana frá munni að koki. Það getur leitt til óöryggis þegar matast er og þar að auki ófullnægjandi fæðuinntöku. Maukfæðið þarf að vera ördulaust og nógu sleipt til að hægt sé að kyngja því með lágmarksfyrirhöfn. Þessir þættir stuðla að öruggri leið til að neyta matar þegar



samhæfing eða styrkur í munni er skertur. Markmið þessa matreiðslubæklingis er að kenna einstaklingum með kyngingartregðu og aðstandendum þeirra að elda mat sem er girnilegur og lítur út eins og við þekkjum og borðuðum áður. Þessar uppskriftir gefa einstaklingum innsýn inn í maukfæði og hugmyndir að fallegu og næringarríku fæði sem hefur verið mótað í ákveðið matarform eða með öðrum aðferðum. Allir þessir þættir geta aukið lífsgæði og félagslega færni.

Gangi ykkur vel að elda og njótið matarins!

Guðlaug Gísladóttir
Næringarfræðingur á Landspítala

Fæði með breyttri áferð -mismunandi stig áferðar

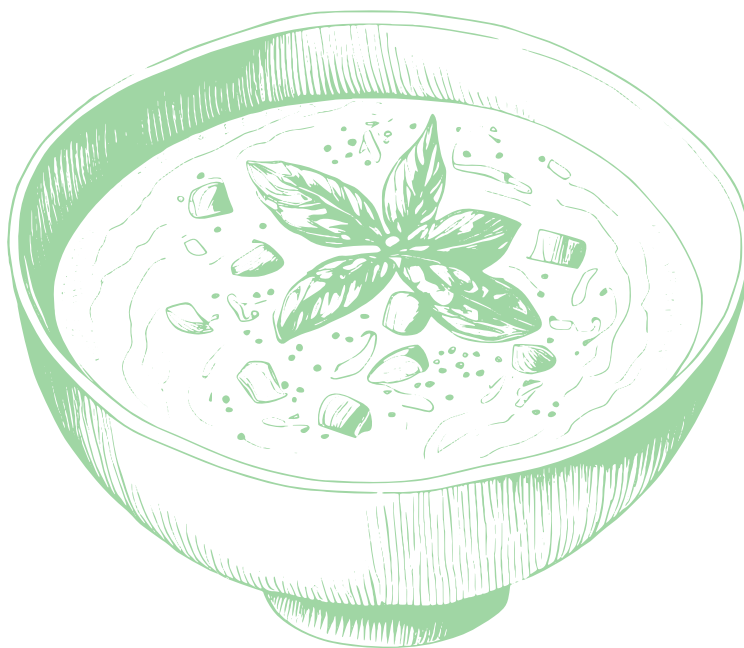
Í þessum matreiðslubæklingi eru uppskriftir að örðulausu maukfæði og næringarríkum þeytingum með svipaðri áferð og Ab-mjólk (jafnvel aðeins þykkari). Uppskriftirnar eru áætlaðar fyrir 4-6 manns og þeytingar fyrir 2. Hér að neðan eru taldar upp mismunandi áferðir fæðis sem notaðar eru vegna mismunandi kyngingargetu hverju sinni:

- Almenn fæði sem auðvelt er að borða
- Mjúkt fæði-litlir bitar (soft & bite-sized)
- Hakkað fæði sem er blautt/rakt (minced & moist)
- Örðulaust Maukfæði
- Þykkfljótandi
- Mildilega þykkt
- Örlítið þykkt
- Fljótandi

Örðulaust maukfæði

Lýsing og Einkenni:

- Venjulega borðað með skeið (mögulegt með gaffli)
- Ekki hægt að drekka úr bolla
- Ekki hægt að soga í gegnum rör
- Þarf ekki að tyggja
- Heldur lögun á disk
- Ekki kekkir eða örður
- Ekki klístrað
- Vökvi má ekki skilja frá mauki



Það sem þarf til matreiðslunnar:

Matvinnsluvél

t.d Thermomix sem hefur notkunarmöguleika tuttugu hefðbundinna heimilistækja, má nefna: vigtar, saxar, blandar, hnoðar, hrærir, þeytir, hakkar, sýður, steikir og maukar. Er einnig eggjasuðutæki, hrísgrjónapottur, gufusuðupottur og hægeldunarpottur.

Matarform

Hágæða sílikonform. Má setja í uppþvottavél og með réttri notkun og hreinsun geta þau varað í allt að 40 ár með daglegri notkun. Öruggt til notkunar í ofnum og örbylgjuofnum upp að 230°C hitastigi og í frysti að eða -40°C.

Form, sigti og sprautupoki

Formbrauð örðulaust

Hráefni

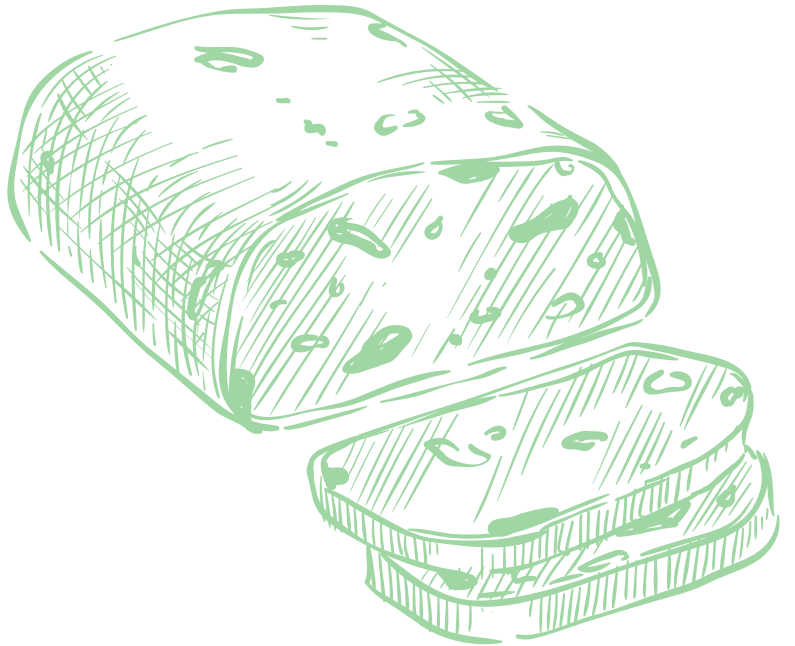
9 g matarlím

90 g formbrauð – skorpuskorið

25 ml rjómi

75 ml nýmjólk

125 ml eplasafi



Aðferð

Leggið matarlím í bleyti í köldu vatni.

Setjið plastfilmu í brauðform eða annað form sem nota á.

Rífið formbrauðið í minni bita ofan í pott og blandið vökvanum saman við, látið sjóða vel.

Maukið brauðmassann saman við þannig að engar örður verða.

Leysið upp matarlímið og blandið saman við brauðmassann.

Hellið massanum í plastað formið og setjið strax í kæli í ca 2 klst.

Hægt er að frysta og skerðið í sneiðar eftir þörfum.

Maltbrauð örðulaust

Hráefni

18 g matarlím

260 g maltbrauð

3 dl nýmjólk

2 dl maltöl

1/2 dl vatn ef þarf

Salt af hnífsoddi

Aðferð

Degi fyrr eða 4 tímum áður, blandið saman brauði, vatni og maltöli í pott.

Látið standa við stofuhita.

Blandað mjólkinni saman við blönduna og sjóðið saman.

Smakkið til með salti, látið standa á borði, kælið.

Matarlím lagt í bleyti í köldu vatni.

Sigtið maltbrauðsmassann í gegnum sigti.

Leysið upp matarlímið og blandið saman við volgan massann og maukið saman.

Finnið brauðform og setjið plastfilmu inn í.

Hellið massanum í formið og filmið yfir.

Setjið strax í kæli í ca 2 klst.

Hægt er að frysta brauðið.

Rúgbrauð örðulaust

Hráefni

20 g matarlím

320 g rúgbrauð – seytt

2 dl nýmjólk

5 dl maltöl

1-2 dl vatn

3 g salt

Aðferð

Degi fyrr eða 4 tímum áður, blandið saman brauði, vatni og maltöli í pott.

Látið standa við stofuhita.

Blandið mjólkinni saman við blönduna og sjóðið saman, smakkið til með salti, látið standa á borði.

Leggið matarlím í bleyti í köldu vatni .

Sigtið rúgbrauðsmassann í gegnum sigti.

Blandið matarlími saman við volgan massann og maukið saman.

Finnið brauðform og setjið plastfilmu inn í.

Hellið rúgbrauðsmassanum í formið og filmið yfir.

Setjið strax í kæli í ca 2 klst.

Hægt er að frysta brauðið.



Egg örðulaus

Hráefni

5 stk egg

20 - 30 g smjör

Aðferð

Harðsjóðið eggin.

Takið skurnina utan af eggjum og kælið.

Skiljið að eggjarauður og eggjahvítur.

Maukið eggjahvíturnar mjög vel og lengi (ekki gott að bæta vökva saman við).

Maukið eggjarauðurnar og bætið við smjöri eftir þörfum.

Smyrjið eggjahvítunni á plastfilmu og mótið eggjarauðuna í lengju.

Leggið eggjarauðuna á útrúllaða eggjahvítuna.

Búið til eggjalengjur.

Kælið í ca 2 klst.



Eggjahlaup

Hráefni

10 stk egg

2 1/2 dl nýmjólk

Salt

Aðferð

Þeytið egg og mjólk saman.

Setjið í álform eða filmið form.

Bakað í vatnsbaði í ca 15 mín við 160 ° C, athuga hvort tíminn sé nægur.

Geymið í kæli.



Laxamousse örðulaus

Hráefni

750 g lax

75 g eggjahvítur

15 g hveiti

5 g salt

1,5 dl rjómi

Aðferð

Sjóðið laxinn í ofni, stillið á 60 - 65 °C suðu, kælið.

Maukið laxinn og bætið eggjahvítunum saman við þar til blandan er orðin létt.

Bætið hveiti og salti saman við, hrærið vel saman.

Hellið rjómanum síðast í þunnri bunu þar til hann hefur blandast saman við blönduna.

Finnið til plastfilmu.

Rúllið fiskblöndunni upp í jafnþykkar plastrúllur, setjið í kæli ef nota á síðar.

Eða setjið blönduna í sprautupoka og notið eftir þörfum.



Rækju-dillmousse örðulaus

Hráefni

400 g rækjur

25 g eggjahvítur

5 g salt

2 g sítrónupipar

25 g dill

100 g rjómi

Aðferð

Maukið rækjurnar og dill saman.

Bætið eggjahvítunum saman við þar til blandan er orðin létt.

Bætið pipar og salti saman við, hrærið vel saman.

Hellið rjómanum í þunnri bunu þar til hann hefur blandast saman við blönduna.

Setjið rækjumúsina í sprautupoka, í mót eða rúllið upp í plastfilmu.



Síld örðulaus

Hráefni

20 g matarlím

500 g síld

200 g síldarlögur/edik

Aðferð

Matarlím lagt í bleyti í köldu vatni.

Maukið síldina ásamt leginum þar til maukið er örðulaust.

Sigtið maukið ef á þarf að halda.

Leysið upp matarlímið og blandið saman við síldarmassann, hrærið vel.

Finnið til form sem hentar og setjið plastfilmu í formið eða spreyið olíu í minni form.

Hellið massanum í formið.

Setjið í kæli í ca 2 klst.



Rjómaostur með kryddjurtum örðulaus

Hráefni

250 g rjómaostur

10 g hvítlaukur

10 g basil, ferskt

8 g matarlím

2 g salt

Aðferð

Leggið matarlím í kalt vatn.

Maukið hvítlauk og basil ásamt hluta af ostinum saman - blandan þarf að vera örðulaus. Ef þurfa þykir sigtið blönduna.

Blandið blöndunni saman við restina af rjómaostinum.

Leysið upp matarlímið og blandið saman við ostablönduna.

Plastið form og hellið blöndunni í formið.

Kælið í ca 2 klst.

Hægt er að nota mismunandi kryddjurtir.



Kjúklingalifrarpaté

Hráefni

250 g hreinsuð lifur (u.þ.b. 300-350 gr óhreinsuð).

250 g smjör (hreinsóðið, hitastig 50°).

10 g nítrotsalt, u.þ.b. 1 tsk

10 g madeira

10 g brandy

10 g portvín

1 egg og 1 eggjarauða

1 tsk majoran og timian saman

örlítill pipar

Aðferð

Hreinsið lifrina og leggið í vínið. Merjið hana í gegnum sigti (tamis).

Setjið lifrina í matvinnsluvél ásamt eggj og kryddi.

Bræðið smjörið og hellið mjólkursoranum frá.

Hellið smjörinu saman við í mjórri bunu og látið vélina vinna á meðan.

Setjið í filmað helluform (bragga) og bakið í vatnsbaði í ca 45-60

mín í

100° heitum ofni eða þar til kjarnhiti verður 73 °C.

Kælið í 45 – 60 mín.



Rauðlaukssulta örðulaus

Hráefni

4 rauðlaukar

2 msk smjör

2 msk rauðvínasedik

2msk rifsberjahlaup

1msk Maple-síróp

100 g sykur

1-2 msk vatn

smá salt, eftir smekk

Aðferð

Hreinsið og saxið rauðlauk.

Bræðið smjórið í potti og bætið lauk, sykri, sírópi, sultu, ediki og vatni saman við.

Sjóðið þar til blandan þykknar.

Maukið í matvinnsluvél, sigtið ef þurfa þykir.

Smakkið til með salti, sætu og súr eftir smekk.

Rauðlaukur örðulaus

Hráefni

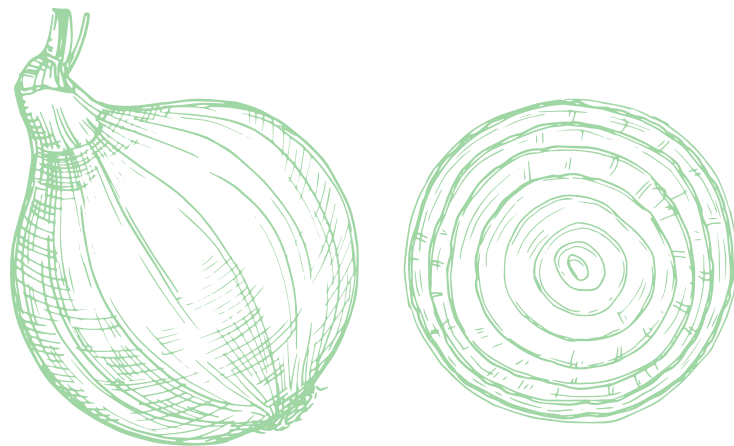
15 g matarlím

125 g epli

225 g rauðlaukur

Rauðbeðusafi efrir þörfum

Salt og hunang



Aðferð

Leggið matarlím í bleyti í köldu vatni.

Skerið epli og lauk í gróf stykki, blanserið eplabítana ásamt 2/3 af lauknum í sjóðandi vatni,

4-5 sinnum og skiptið um vatnið í hvert sinn sem það byrjar að sjóða.

Maukið hituðu eplin og rauðlaukinn ásamt 1/3 af hráa lauknum þannig að engar örður verði.

Sigtið massann þar til hann er örðulaus.

Leysið upp matarlímið og blandið saman við epla- og rauðlauksmassann, hrærið vel.

Bætið rauðbeðusafa saman við til að fá lit og smakkið til með salti og hunangi.

Hellið massanum í form og filmið vel.

Setjið strax í kæli í ca 2 klst.

Köld sósa grunnur

Hráefni

Hráefni

120 g majónes, tilbúið

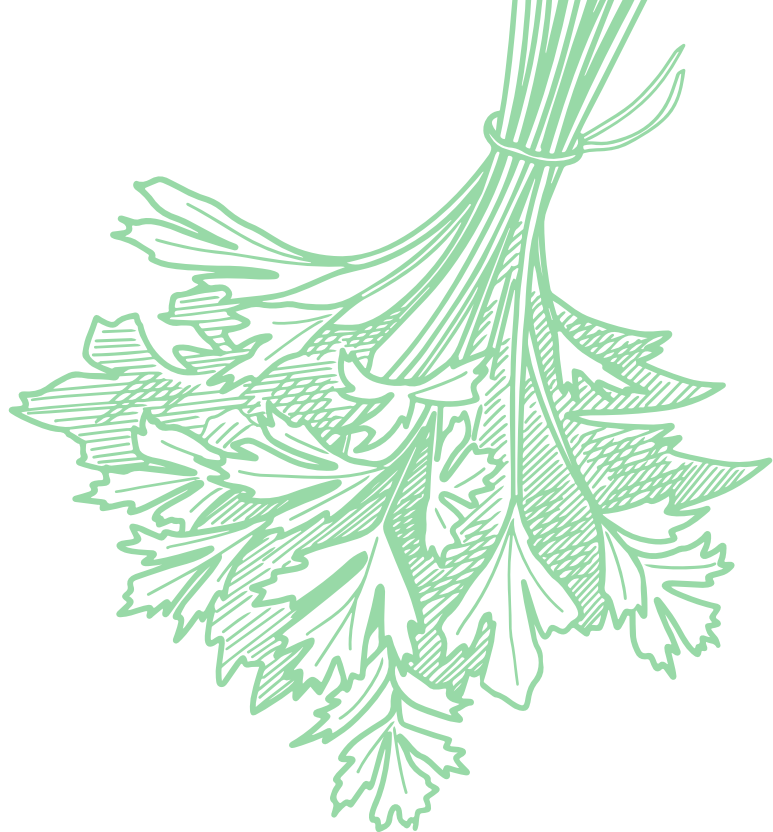
480 g sýrður rjómi

100 g ferskar kryddjurtir eftir smekk

20 g sinnep, dijon

Salt og pipar eftir smekk

Sítrónusafi eftir smekk



Aðferð

Maukið ferskar kryddjurtir og sinnep saman þar til engar örður eru, athuga að sigta ef þurfa þykir.

Hrærið majónesið og blandið sýrðum rjóma saman við.

Blandið maukuðum kryddjurtum saman við majónesblönduna.

Kryddið með salti, svörtum pipar og sítrónusafa.

Kapersmajónes örðulaust

Hráefni

60 g kapers

90 g graslaukur, hrár

20 g Worcestershire-sósa

20 g sinnep, dijon

140 g olía

120 g majónes, tilbúið

Aðferð

Maukið kapers, graslauk, Worcestershire-sósu og sinnep saman þar til engar örður eru. Gott er að nota sigti ef einhverjar örður eru.

Hellið olíu rólega saman við.

Blandið majónesi síðast saman við blönduna.

Olíur – grænmeti eftir smekk

Hráefni

70 g kryddjurtir að eigin vali

2 dl olía

1 msk sítrónusafi

¼ tsk salt

Aðferð

Skolið kryddjurtir og maukið vel og vandlega með olíu.

Hitið olíuna í potti upp í 60° C.

Sigtið olíuna í gegnum viskastykki/kaffifilter og bætið sítrónusafa saman við.

Setjið olíuna á flösku og geymið við stofuhita.

Hægt er að nota hratið í aðra matargerð.



Béarnaise-sósa – einföld

Hráefni

1 msk bernaïse-essens
½ -1 msk vatn
1 msk sítrónusafi
3 stk eggjarauður
250 g smjör (hreïnsoðið)
1 msk estragon, ferskt
Salt, pipar, kjötkraftur

Aðferð

Bræðið smjör rólega, má ekki hitna of mikið, hreïnsið froðu frá.
Þeytið eggjarauður, essens og vatn í skál yfir hitabaði þar til blandan fer að þykkna.
Smjör þeytt saman við í mjórri bunu og kryddað til með salti, kjötkrafti og sítrónusafa.
Sósan má ekki sjóða.



Brún sósa

Hráefni

1 stk skalotlaukur
1 ½ dl kjötsoð
1 ½ dl mjólk
1 dl rjómi
1 tsk rifsberjasulta
10 g olía
Sósulitur, salt

Aðferð

Saxið smátt laukinn og léttbrúnið í potti.
Hellið kjötsoði og mjólk í pott og hitið að suðu.
Bætið rjóma saman við og sjóðið áfram í ca 5 mín.
Smakkið til með sultu, salti og kryddum eftir smekk.
Sigið sósuna ef hún þarf að vera örðulaus.

Rauðkál örðulaust

Hráefni

500 g rauðkál, heimatilbúið eða aðkeypt

2,5 dl edik/rauðkáslögur

4 g xantana (Sosa-efni)



Aðferð

Maukið rauðkálið og löginn þannig að engar örður verði, bætið við legi eftir þörfum.

Sigtið massann þar til hann er örðulaus.

Bætið þykkingarefninu saman við, e.t.v. að bæta við magni.

Ef rauðkálið á að vera heitt þá þarf að hita það upp við 100 °C suðu í ofni í 15 mín.

Rauðrófur örðulausar

Hráefni

500 g rauðrófur, heimatilbúið eða aðkeypt
2,5 dl edik/rauðrófulögur
12 g matarlím

Aðferð

Leggið matarlím í kalt vatn.

Maukið rauðrófurnar og löginn þannig að engar örður verði, bætið við legi eftir þörfum.

Sigtið massann þar til hann er örðulaus.

Leysið upp matarlímið og blandið saman við maukuðu rauðrófurnar.

Setjið í form og kælið í 2 klst.



Blómkálsmauk örðulaust

Hráefni

1 blómkálshaus
1 laukur
1 fennel
2 hvítlauksgeirar
500 ml rjómi
10 g smjör
Salt og hvítur pipar

Aðferð

Hreinsið brokkál og skerið í minni bita.

Látið mjólkina sjóða.

Setjið vatn í pott og hitið að suðu setjið brokkálið út í og sjóðið í ca.

2-3 mín eða þangað til spergilkálið mýkist aðeins.

Setjið brokkálið í matvinnsluvél og makið þar til finni áferð er náð, örðulaust.

Setjið mjólk og lota-efnið í pott og látið blönduna sjóða.

Bætið blöndunni í matvinnsluvél með brokkálsmaukinu, makið saman.

Smakkið til með salti og kryddið að vild.

Hellið í form sem klætt er með plastfilmu og kælið.

Skorið til þegar makið er orðið kalt, hitað upp og borið fram síðar.

Hægt er að nota matarform sem eru með brokkólilögun og frysta.

Brokkálsmauk örðulaust

Hráefni

500 g brokkál

300 g nýmjólk

10 g lota carrageenan (efni frá Sosa)

5 g salt

Aðferð

Hreinsið brokkál og skerið í minni bita.

Sjóðið upp mjólkina.

Setjið vatn í pott og hitað að suðu setjið brokkálið út í og sjóðið í ca 2-3 mín eða þar til spergilkálið mýkist aðeins.

Setjið brokkálið í matvinnsluvél og maukið þar til finni áferð er náð, örðulaust.

Setjið mjólk og lota-efnið í pott og sjóðið.

Bætið blöndunni í matvinnsluvél með brokkálsmaukinu, maukið saman.

Smakkið til með salti og kryddið til.

Hellið í form sem klætt er með plastfilmu og kælið.

Skorið til þegar maukið er orðið kalt, hitað upp og borið fram síðar.

Hægt er að nota matarform með gulrótarlögum og frysta.



Gulrótarmús örðulaus

Hráefni

360 g gulrætur

25 g smjör

15 g rjómaostur

15 g rjómi

Salt og svartur pipar

Aðferð

Skrælið gulrætur, skerið í minni bita og sjóðið í ca 15 - 20 mín.

Setjið hráefni ásamt smjöri og rjóma í mixara og maukið.

Maukið á að vera þykkt.

Smakkið til með salti og pipar.

Hægt er að nota matarform með gulrótarlögun og frysta.



Sellerímús örðulaus

Hráefni

300 g sellerírót

55 g laukur

5 g olía

40 g rjómi

Salt og svartur pipar

Aðferð

Skrælið sellerí, skerið í minni bita, saxið laukinn og brúnið á pönnu.

Bætið rjóma saman við og sjóðið í um 20 mín.

Setjið hráefni í mixara og maukið, bætið við rjóma eftir þörfum.

Maukið á að vera þykkt.

Smakkið til með salti og pipar.

Fiskisoufflé örðulaust

Hráefni

500 g fiskur

75 g eggjahvítur

15 g hveiti

7 g salt

150 gr rjómi

Aðferð

Maukið fiskinn í kaldri skál.

Bætið eggjahvítunum saman við þar til blandan er orðin létt.

Bætið hveiti og salti saman við, hrærið vel saman.

Hellið rjómanum í þunnri bunu þar til hann hefur blandast saman við blönduna.

Finnið til plastfilmu.

Rúllið fiskblöndunni upp í jafnþykkar rúllur, setjið í kæli ef nota á síðar.

Stillið ofninn á gufu við ca 70 °C í um 30 mínútur eða þar til kjarnhiti hefur náð 65 - 70°C.

Athugið að ofnar geta verið mismunandi.

Hægt er að nota matarform með fisklögum og frysta.



Lamb örðulaust

Hráefni

300 g lambakjöt hakkað

2 stk egg

50 g panada (Sosa-vörur)

250 - 500 g rjómi (ískaldur) byrja með minna magn

Krydd, salt, pipar

Nitrit-salt (má sleppa)

Aðferð

Kryddið og steikið lambakjötið (miðað við 65 °C kjarnhita).

Maukað lambið með eggjum og panödu.

Hellið ísköldum rjómanum í mjórri bunu út í á meðan matvinnsluvélina er í gangi (passa að ofþeyta ekki rjómann).

Notið lítil hringlaga mót til að móta maukaða kjötið.

Hægt er að nota matarform með kjötlögun og frysta.



Kjúklingur örðulaus

Hráefni

300 g kjúklingur (úrbeinuð læri)

2 stk egg

50 g panada (Sosa-vörur)

250 - 500 g rjómi (ískaldur) byrja með minna magn

Kjúklingakrydd, salt, pipar

Aðferð

Kryddið og steikið kjúklinginn (miðað við 72 °C kjarnhita).

Maukið kjúklinginn með eggjum og panödu.

Hellið ísköldum rjómanum í mjórri bunu út í á meðan matvinnsluvélina er í gangi (passa að ofþeyta ekki rjómann).

Notið lítil hringlaga mót til að móta maukaða kjötið.

Hægt er að nota matarform með kjötlögun og frysta.



Mangóeftirröttur

Hráefni

½ dl Amaretto-likjör

4 egg

50 g sykur

1 dós mascarpone, við stofuhita

100 g hvítt súkkulaði

200 ml mango puré

6 blöð matarlím

3 msk rjómi til skrauts

Aðferð

Leggið matarlím í bleyti í köldu vatni.

Hitið mangó-puréið í potti.

Leysið upp matarlímið yfir vatnsbaði og hellið varlega saman við mangó-puréið ásamt likjörnum, geymið.

Bræðið hvíta súkkulaðið og hrærið saman við mascarpone-ostinn, geymið í kæli.

Þeytið egg og sykur saman, blandan þarf að vera létt og ljós.

Bætið mascarpone-blöndunni út í og þeytið varlega saman.

Setjið í lögum í sílikonmót, rjómaostablöndu, látið aðeins stífna, síðan mangóblöndu, og rjómaostablöndu.

Látið standa yfir nótt.

Einnig má setja þetta í litil form, skreytt með þeyttum rjóma.

Athugið að hægt er að nota mismunandi tegundir af ávaxta-purói.



Panna cotta

Hráefni

3 1/2 dl mjólk

4 blöð matarlím

5 dl rjómi

1 vanillustöng

60 gr sykur

Aðferð

Setjið rjóma og sykur í pott.

Skafið fræin úr vanillustönginni og bætið saman við ásamt vanillustönginni til að fá meira bragð.

Hitið þar til sykurinn er bráðnaður, hrærið af og til í blöndunni. Ekki sjóða rjómann. Takið vanillustöngina upp úr í lokin.

Hitið mjólk í öðrum potti og leysið upp matarlímsblöðin. Mjólkinn má alls ekki verða of heit, því þá skemmist matarlímið. Best er að setja eitt blað í einu út í og leysa upp hvert af öðru.

Blandið saman við rjóma-blönduna og kælið, hrært í annað slagið á meðan blandan kólnar. Gott að setja þetta í vask með köldu vatni á meðan blandan kólnar.

Þegar blandan er orðin köld er þessu hellt í skál eða skálar og sett inn í ísskáp í nokkra klukkutíma eða þar til hún er orðin nógu stíf.

Hægt er að gera panna cotta daginn áður.

Meðlæti:

Ávaxtasósúr, súkkulaðisósúr, karamellusósúr að vild.

Sítrónubúðingur (frómas)

Hráefni

2 egg

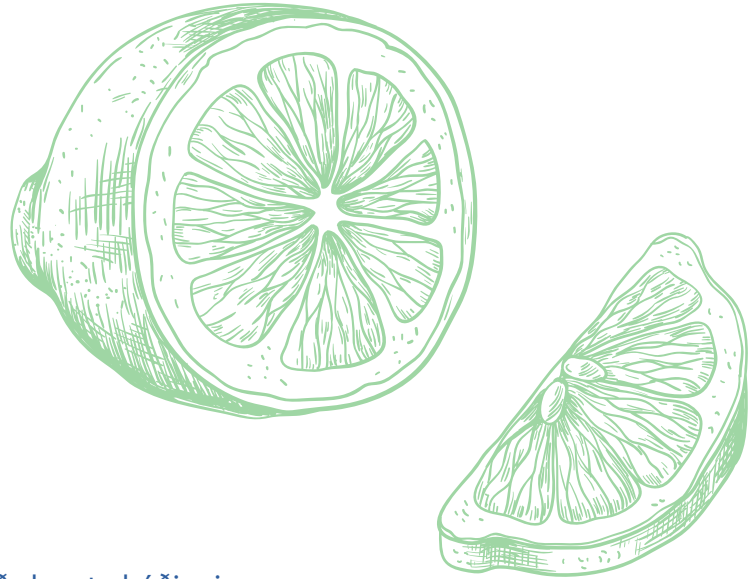
$\frac{3}{4}$ dl sykur

safi úr einni sítrónu

3 blöð matarlím

$\frac{1}{2}$ dl sjóðandi vatn

2,5 dl rjómi



Aðferð

Leggið matarlímið í bleyti í kalt vatn.

Þeytið rjómann í sérskál, takið frá rjóma til að skreyta búðinginn með, setjið í kæli.

Þeytið egg og sykur vel saman í sérskál, setjið í kæli.

Hellið vatninu af matarlíminu, setjið í vatnsbað og leysið það upp.

Bætið sítrónusafanum saman við uppleyst matarlímið og hrærið því ylvolgu varlega í þeytta eggjablönduna.

Hrærið þeyttum rjómanum varlega saman við eggjahræruna þegar hún er byrjuð að þykkna.

Setjið búðinginn/frómasinn í skál og skreytið með þeyttum rjóma.

Súkkulaðimús

Hráefni

200 g rjómi

200 g súkkulaði

300 ml léttþeyttur rjómi

Aðferð

Bræðið súkkulaðið í ör-bylgju-ofni eða í vatnsbaði, það ætti að vera um 40-45°C.

Velgið annan hluta rjómans og bætið honum í smáum skömmtun saman við súkkulaðið og hrærið vel eftir hverja bunu.

Léttþeytið hinn hlutann af rjómanum og bætið varlega saman við.

Berið fram í glös-um/minni skálum.



Frosnir ávextir og grænmeti gera þeytinginn þykkari og hann verður svalur og góður. Þeir eru orkubættir með rjóma fyrir utan þeytinginn úr jurtaríkinu sem er orkubættur með sojarjóma. Einnig er hægt að nota matskeið af bragðlítilli olíu fyrir þá sem ekki vilja rjóma. Próteinbæta má þeytinginn með matskeið af próteindufti.



Jarðarberja- og bananapeytingur

Fyrir tvo

Hráefni

2 dl nýmjólk

0,5 dl vanillublanda

0,5 dl rjómi

3 dl jarðarber

Aðferð

Hellið vökvanum í blandarann ásamt hinu hráefninu.

Blandið rólega saman í fyrstu en aukið svo hraðann.

Athugið að sigta ef engar örður mega vera í drykknum.

Hellið í ílát að eigin vali.

Bláberja- og kókospeytingur

Fyrir tvo

Hráefni

1,5 dl kókosmjólk

1 dl grísk jógúrt

0,5 dl rjómi

2 dl bláber

1 stk banani

Aðferð

Hellið vökvanum í blandarann ásamt hinu hráefninu.

Blandið rólega í fyrstu en aukið svo hraðann.

Athugið að sigta ef engar örður mega vera í drykknum.

Hellið í ílát að eigin vali.

Sumarlegur mangóþeytingur

Úr jurtaríkinu

Fyrir tvo

Hráefni

dl haframjólk
1 dl hafraþjógúrt
0,5 dl sojarþjómi
1 dl jarðarber
2 dl mangó

Aðferð

Hellið vökvanum í blandarann ásamt hinu hráefninu.
Blandið rólega í fyrstu en aukið svo hraðann.
Athugið að sigta ef engar örður mega vera í drykknum.
Hellið í ílát að eigin vali.

Kókos- og berjaþeytingur

Fyrir tvo

Hráefni

2 dl kókosmjólk
0,5 dl vanillublanda
0,5 dl rjómi
1 dl jarðarber
1 dl bláber
0,5 dl mangó

Aðferð

Hellið vökvanum í blandarann ásamt hinu hráefninu.
Blandið rólega í fyrstu en aukið svo hraðann.
Athugið að sigta ef engar örður mega vera í drykknum.
Hellið í ílát að eigin vali.

1,5

Ananaspeytingur undir grískum áhrifum

Fyrir tvo

Hráefni

1,5 dl möndlumjólk

1 dl grísk jógúrt

0,5 dl rjómi

2 dl ananas

1 stk banani

Aðferð

Hellið vökvanum í blandarann ásamt hinu hráefninu.

Blandið rólega í fyrstu en aukið svo hraðann.

Athugið að sigta ef engar örður mega vera í drykknum.

Hellið í ílát að eigin vali.

Kókospeytingur með suðrænni sveiflu

Fyrir tvo

Hráefni

1 dl kókosmjólk

1,7 dl kókosjógúrt

0,5 dl rjómi

1 dl mangó

2 dl ananas

Aðferð

Hellið vökvanum í blandarann ásamt hinu hráefninu.

Blandið rólega í fyrstu en aukið svo hraðann.

Athugið að sigta ef engar örður mega vera í drykknum.

Hellið í ílát að eigin vali.

Efnisyfirlit

Fæði með breyttri áferð.....	2
Örðulaust maukfæði	2
Það sem þarf til matreiðslunar	3
Uppskriftir	4
Formbrauð	4
Maltbrauð	5
Rúgbrauð.....	6
Egg	8
Eggjahlaup.....	10
Laxamousse.....	12
Rækju- dillmousse	14
Síld.....	16
Rjómaostur með kryddjurtum	18
Kjúklingalifrarpaté.....	20
Rauðlaukssulta.....	22
Köld sósa grunnur	24
Kapersmajónes	25
Olíur-grænmeti eftir smekk	26
Béarnaise-sósa-einföld	28
Brún sósa.....	30

Rauðkál.....	31
Rauðrófur	32
Blómkálsmauk	33
Brokkálsmauk	34
Gulrótarmus.....	36
Sellerímús.....	37
Fiskisoufflé.....	38
Lamb	40
Kjúklingur	42
Mangó eftirrétur.....	44
Panna Cotta	46
Sítrónubúðingur (frómas).....	47
Súkkulaðímús	48
Peytingar.....	50
Jarðarberja- og bananapeytingur.....	51
Bláberja- og kókospeytingur	51
Sumarlegur mangópeytingur	52
Kókos- og berjapeytingur	52
Ananaspeytingur undir grískum áhrifum.....	53
Kókospeytingur með suðrænni sveiflu.....	53



MND Á ÍSLANDI

**Að borða með reisu,
fæði með breyttri áferð**

©MND á Íslandi 2023



Embætti landlæknis
Directorate of health