



NORGES
KOKKEMESTERES
LANDSFORENING

Kokkelandslaget



LANDBRUKS- OG MATDEPARTEMENTET

Matgledekurs
inspirasjonsdag for økt matglede med NKL og Kokkelandslaget
i regi av Landbruks- og matdepartementet

2014

La oss skape dagens høydepunkt!

Når du ikke greier deg selv hjemme, venter heldigvis en plass på deg der andre har ansvaret for de behovene som du et langt liv har skjøttet selv. Mens du i alle år har sørget for måltidene i egen husholdning, blir du på institusjon gjest i en storhusholdning der du ikke lenger kan velge verken meny eller hvem du går til bords med.

Beretningene om underernæring og dårlig skjøtsel på «hjem» hører forhåpentlig til sjeldenhetene; på norske institusjoner vil fortsatt gjestfrihet og ansvarlighet sørge for både nok mat og god mat. Men for alle er ikke matlyst og matglede lenger på topp på dette stadiet i livet; selv hos dem som ellers har en god helse. Matministeren har derfor satt seg et høyt mål: Måltidene på alders- og sykehjem skal bli dagens høydepunkt.

Dét er utgangspunktet for at Norges Kokkemestres Landsforening (NKL) inviterer til matgledekurset. Ernæring er bare én av faktorene. Så kurset blir samtidig et inspirasjonstreff der vi sammen kan tilrettelegge sunn mat som i tillegg gir høyere livskvalitet, velvære, bedre helse og økt trivsel på institusjon.

Landbruks- og matdepartementet har betrodd Norges Kokkemestres Landsforening ved alle sine kompetente medlemmer å lede arbeidet mot det overordnede målet, større matglede. Prosjektledelsen ligger i NKL-administrasjonen. Vi er stolte over tilliten og håper at flest mulig søker til kursene, selv om vi i første omgang bare kan gi plass til et begrenset antall deltakere. Skulle interessen bli overveldende, vil NKL med glede styre folkebevegelsen mot matglede på institusjon!

De fleste av oss trenger uansett ansiennitet og bakgrunn oppfriskning av kunnskaper og overføring av erfaring fra andre. Gjennom samvær og samspill med andre yrkesutøvere samt innspill fra yngre, dyktige kokkekrefter vil det også bli rikelig anledning til idéutveksling. Innholdet i kursheftet kan du når som helst sette ut i livet.

I tett dialog med Landbruks- og matdepartementet og matfagligkomité har vi besluttet at innholdet i dette kurset er lagt opp til friske eldre, men vi har likevel hatt matallergi og intoleranse i tankene når oppskrifter er utarbeidet.

Jeg ønsker å rette en stor takk til Geir Magnus Svae, Christer Rødseth og Øyvind Bøe Dalelv fra De norske kokkelandslagene for faglig utvikling av kursopplegg. I tillegg har Stine Sem i Landbruks- og matdepartementet, ernæringsfysiologer og kokker ved Bærum Storkjøkken, kjøkkensjef Øyvind Frode Ask ved Tasta sykehjem og klinisk ernæringsfysiolog Oddveig Fossdal Drøpping bidratt med nyttige innspill til kursopplegg.

Etter kurset har du forhåpentlig ny innsikt, gode idéer og en haug med gode opplevelser du gjerne vil overføre til dem som er avhengig av akkurat din mat for sin matglede!

Stavanger, 20. januar 2014

Ruth-Hege Holst

Daglig leder

Norges Kokkemestres Landsforening

Velkommen til bords!



Én viktig forutsetning for å ha det godt med seg selv og med sine omgivelser, er et sunt, godt og smakfullt kosthold.

I den politiske plattformen som regjeringen utgått av Høyre og Fremskrittspartiet har lagt fram, står det følgende: «Trygghet for hjelp og omsorg når man trenger det er en bærebjelke i vårt velferdssamfunn. Det er et offentlig ansvar å sikre gode helse- og omsorgstjenester til alle, når behovet oppstår».

- Det er en selvfølge at også eldre som lever på institusjon skal få oppleve måltidene som dagens høydepunkt. Jeg mener at beboere også skal ha innflytelse på hva som serveres, sier Sylvi Listhaug

Eldre mennesker som bor på institusjon kan ha andre matrelaterte utfordringer enn andre. Dette innebærer at alle som arbeider med mat og matservering bør ha god kompetanse om beboernes helsemessige behov, om matens innhold av næringsstoffer, om beboernes matkultur og ikke minst om hva som skal til for å øke matlysten. Jeg har satt meg et klart mål: Å gjøre måltidene på norske alders- og sykehjem til dagens høydepunkter!

Både hverdagsmaten og festkosten skal få et løft. Jeg er trygg på at når vi gir oppdraget til Norges Kokkemesteres Landsforening vil alle kursdeltagere få både nytte og glede av inspirasjonsdagen. Enten du er kokk, anretter mat på tallerkenen, serverer mat eller på annen måte arbeider med mat på institusjonen, vil du få nyttig tips og ideer. Jeg ønsker at denne dagen vil bidra til at institusjonsbeboerne kan se fram til neste bordsete med glede og forventning.

Lykke til i et felles løft for matglede!

Sylvi Listhaug

Landbruks- og matminister

Innholdsfortegnelse

1.	Matglede for eldre	6
1.1.	Mersmak for eldre ganer	7
2.	INSPIRASJONSKURS FOR KOKKER	8
2.1	Supper med forslag til spennende garnityr	8
	Blomkålsuppe (glutenfri)	8
	Hvit bønnesuppe (glutenfri)	9
	Potet- og purresuppe (glutenfri)	10
	Gulrotsuppe med ingefær og chili	11
	Linsesuppe	12
	Garnityr til supper	13
2.2	Middagsretter	16
	Langtidsbakt svinenakke med soya og hvitløk	16
	Rødvinsbraiserde oksekjaker	17
	Laksefilet med estragon og sitron	18
	Gratinert torsk	19
2.3	Grønnsaker	20
	Rotgrønnsaker «sous vide»	20
	Ratatouille bakt i form	20
	Ovnsbakte rotgrønnsaker	21
	Linseragu	21
	Bakt sellerirotpuré	22
	Brun løkpuré	22
	Blomkålpuré	23
2.4	Poteter	24
	Potetpuré med vri	24
	Fløtepoteter	24
	Ovnsbakte poteter	24
2.5	Dessert og mellommåltid	25
	Sjokolademousse med rørte bringebær og vaniljesmuler	25
	Sitron- og Grand Marnier-mousse, blåbærkompott og sprø kjeks	27
	Vanilje panna cotta med ananas	29
3.	INSPIRASJONSKURS FOR PERSONELL PÅ POST	30
	Tips til smoothies	30

Frukt og bær som mellomrett.....	32
Anretning av brødmatt og salte fristelser.....	33
Frukt og vann med smak.....	34
Kaffemat	35

1. Matglede for eldre

Ingen mat gir næring før den er spist!

Av klinisk ernæringsfysiolog Oddveig Fossdal Drøpping

Vi spiser ikke bare med munnen, men også med øynene. At maten ser delikat og lekker ut, er en forutsetning for et hyggelig måltid, og for at maten blir spist. Mat og måltider er så mye mer enn bare næringsstoffer. Måltidet er ofte dagens høydepunkt og er en viktig sosial arena. Ved å spre matglede til eldre, vil dette prosjektet kunne ha en direkte effekt på de eldres helse og livskvalitet.

Alle individer, friske, syke, unge, gamle har rett til å få et adekvat og tilpasset kosthold i forhold til deres alder og (sykdoms) tilstand. I henhold til forskrift om internkontroll i sosial- og helsetjenesten § 4 g, Jf. Lov om helsetjenesten i kommunene § 1 -3a, og Forskrift om kvalitet i pleie og omsorgstjenestene § 3, skal institusjonene ha rutiner for å ivareta pasientene sine grunnleggende fysiologiske behov (herunder ernæring) jf. Prof.dr.juris Aslak Syse (1) Dette er også i tråd med Europarådets resolusjon (2) og WHO's globale strategi for kosthold og fysisk aktivitet (3).

Kosthold for eldre

Energibehovet synker med alderen, mens behovet for vitaminer og mineraler er det samme eller økt (vitamin D). De eldres kosthold bør derfor være variert og næringstett, i betydningen rik på vitaminer og mineraler, men ikke nødvendigvis energitett (4).

Eldre er i en risikogruppe for å utvikle underernæring. Ensomhet, kronisk sykdom og ensidig kosthold kan være noen årsaker. I tillegg kan kroppslige endringer som følge av alderdom påvirke både matinntak, matlyst og ernæringsstatus. Det kan være redusert tannstatus, spyttsekresjon og smaksopplevelse som fører til lite matinntak (4). Smaksrik mat og mat som er lett å tygge og svelge er derfor viktig for at maten kan nytes og spises. Alderdom fører også til at magesekken tømmer seg saktere (4). Man blir derfor forttere mett. At maten er næringstett, er derfor viktig for å sikre nødvendig inntak av vitaminer og mineraler. Redusert tørstefølelse øker også risikoen for dehydrering, så å sørge for hyppig tilbud av drikke og tilby drikke som er appetittvekkende, er avgjørende.

Men selv om flere kroppslige funksjoner knyttet til fordøyelse reduseres, så reduseres ikke appetitten som vekkes gjennom øynene. Jobben som kjøkkenpersonalet ved helseinstitusjonene gjør ved tilberedning av mat, har derfor en stor betydning for helsen til beboerne. Vi håper med dette prosjektet å sette fokus på viktigheten av deres arbeid og kunne bidra med inspirasjon og kompetanseheving. Vel vitende om at underernæring koster det norske samfunn milliarder (5), er også dette god helseøkonomi.

Referanser:

- 1) Når matinntaket blir for lite. IS-1327. 2006. Oslo, Sosial- og helsedirektoratet.
- 2) Food and nutritional care in hospitals: How to prevent undernutrition. 2002. Strasbourg, Council of Europe Publishing.
- 3) Global strategy on diet, physical activity and health. Resolution WHA 55.23. 2004. World Health Organization; 57th World Health Assembly.
- 4) Kosthåndboken- veileder i ernæringsarbeid i helse- og omsorgstjenesten. Helsedirektoratet, 2012.
- 5) Vedlegg til notat om forebygging og behandling av underernæring – potensial for kostnadsbesparelse. Sosial- og helsedirektoratet 26.02.2008.
- 6) Nasjonale faglige retningslinjer for forebygging og behandling av underernæring (2009).

1.1. Mersmak for eldre ganer

Som en innledende fase til prosjektet har vi vært i dialog med ulike produksjonskjøkken for å kartlegge hvilke hensyn som skal ivaretas under menyplanlegging og produksjon. Så har vi sett litt på om det er spesielle ønsker og behov som ønskes tatt opp på inspirasjonskurset.

Med utgangspunkt i de tilbakemeldingene vi fikk, har vi utarbeidet et inspirasjonskurs som dekker følgende:

- **Supper** blir ofte servert uten garnityr. Fra restaurantkjøkkenet vet vi at det er den siste «finishen» som gjør susen. Vi har derfor foreslått flere typer garnityr som med letthet kan drysses på suppen ved servering på post. Vi har kommet med forslag til supper, men her kan også nåværende supper benyttes som utgangspunkt og tilsettes den «siste finish».
- **Middagsretter**, og særlig forslag til velsmakende fiskeretter, ble nevnt.
- **Poteter og grønnsaksretter** var også et ønsket tema for kurset. Også her har vi kommet med forslag. Tanken er at det kan tilsettes en allerede produsert rett for derved å gi retten et annet visuelt uttrykk samtidig som det tilføres mer smak.
- **Mer smak** ble også nevnt. Når vi blir eldre, reduseres smaken, og vi tåler derfor litt mer krydder. Vi har tilsatt «litt mer krydder» enn innholdet i den maten vi smakte oss gjennom på kartleggingsrunden vår.
- **Desserter** var et annet tema som kom opp. Her var det ønske om mer variasjon utover kompotter og fruktsalater. Vi kommer med flere forslag.
- **Mellommåltider** var et annet tema. Vi har lagt ved noen oppskrifter til inspirasjon. I tillegg presenteres fire oppskrifter på smoothies samt forslag til hvordan de kan justeres etter behov og ønske.
- **«Kokk på post»**. Det er ulik praksis med hensyn til hvem og hvordan maten blir tilberedt på post. Blant kjøkkenpersonalet som vi snakket med, nevnte flere at det også ville være nyttig om de som tilbereder mat ute på post, fikk delta på inspirasjonskurset. Vi har tilrettelagt for at kurset er for institusjonskokker og personell på post med ansvar for oppvarming/ servering av mat.
- **«Mat for øyet»**. Hvordan anrettes maten på tallerken? Hvor mye legges opp, og hva plasseres hvor på tallerken? Estetikk er en viktig faktor når mat skal presenteres.

Kurset er lagt opp som et inspirasjonskurs hvor oppskrifter og tips må tilrettelegges og justeres ut fra egen produksjon.

Vårt mål er at inspirasjonskurset skal ha lang ettersmak, og at oppskrifter og idéer benyttes i det daglige arbeidet for økt matglede.

2. INSPIRASJONSKURS FOR KOKKER

2.1 Supper med forslag til spennende garnityr

Her presenteres 5 supper, 8 garnityrer = 40 muligheter.

Supper er bra. Det gir uendelig mange muligheter for tilpasning. Bønner og linser er bra for å få opp proteininnholdet. Noen av forslagene er ganske magre, så det kan være et tips at det tilsettes en fløteskvett til dem som eventuelt har behov for det.

Blomkålsuppe (glutenfri)

En sunn og god suppe som alle har et forhold til. For den som trenger ekstra energi, kan den forsterkes med ekstra fløte.

Ingredienser: (nok til 3,75 liter suppe)

900 g blomkål i biter

340 g potet i terninger

170 g løk, finhakket

115 g selleri i terninger

2 l kyllingkraft/blomkålkraft

5 dl h-melk (kan erstattes med litt fløte om ønskelig)

salt, pepper, sitron

Fremgangsmåte:

- Ha alle grønnsakene i en kjele og fres dem lett.
- Hell på 2,5 dl kraft og kok til grønnsakene begynner å bli myke.
- Ha på resten av kraften og la småkoke til grønnsakene er møre.
- Sil kraften fra grønnsakene.
- Kjør opp grønnsaker til en glatt puré i blender.
- Spe med kraften og varm melk til ønsket konsistens.
- Smakes til med salt, pepper og sitron.

Mine kommentarer:

Hvit bønnesuppe (glutenfri)

Gode grønnsaker kombinert med bønner gir rikelig med både vitaminer, mineraler og protein. Dette er en mager suppe, så tilsett gjerne en ekstra fløteskvett til dem som trenger det.

Ingredienser:

200 g cannellini-bønner (hvite bønner)
3 hvitløksbåter
1 gulrot
100 g stangselleri
100 g fennikel
2 sjalottløk
1/2 purre
1 laurbærblad
1/2 bunt bladpersille
1,5 - 2 l kyllingkraft/vann
4 dl h-melk

sitron, salt, pepper

Fremgangsmåte:

- Legg bønnene i vann i ett døgn.
- Finhakk grønnsakene.
- Sett over en bred kjele og fres grønnsakene.
- Ha i hakket persille og laurbærblad.
- La det trekke i noen sekunder.
- Tilsett bønnene.
- La det koke med kyllingkraften i ca. 45 minutter eller til bønnene er møre.
- Kjør så opp bønnene på en blender eller kjøkkenmaskin. Man kan også bruke stavmikser.
- Tilsett eventuelt litt melk og fløte for en bedre suppekonsistens.
- Smak til med citron, salt og pepper.

Mine kommentarer:

Potet- og purresuppe (glutenfri)

En billig og sunn suppe. Ypperlig for dem som har problemer med å tygge vanlig kokte poteter.

Ingredienser:

1875 g poteter i terninger

2,5 purre i skiver

120 g løk, finhakket

5 ss olje

2,5 l kraft eller vann + buljongterning

2 1/2 dl matfløte

salt, pepper, sitron

Fremgangsmåte:

- Fres løk, purre og potet blanke i olje.
- Ha på vann/kraft.
- Kok møre.
- Kjør opp på blender.
- Spe med matfløte til ønsket konsistens.
- Sil.
- Smak til med salt, pepper og sitron til slutt.

Mine kommentarer:

Gulrotsuppe med ingefær og chili

En suppe rik på betakaroten. I utgangspunktet er det en mager suppe, så tilsett gjerne en ekstra fløteskvett for dem som trenger litt ekstra energi. Det er lite protein i suppen, men den egner seg fint som forretter eller som et lite mellommåltid.

Ingredienser:

1 chili
2 gule løk
2 hvitløksbåter
30 g frisk ingefær
2 kg gulrøtter
2 l grønnsakskraft
2 dl matyoghurt
2 ss sesamolje

Smak til med salt, pepper og sitron til slutt.

Fremgangsmåte:

- Fres løk, hvitløk, chili og ingefær i olje i en stor gryte.
- Tilsett gulrot og kraft.
- La koke mørt.
- Kjør opp med blender.
- Smak til med salt, pepper og sitron.
- Vend inn matyoghurt ved servering.

Mine kommentarer:

Linsesuppe

Linser bidrar med ekstra protein og er lette å svelge.

Ingredienser:

450 g røde linser
3,75 l grønnsak-/kyllingkraft
170 g bacon i terninger
115 g gulrot i terninger
225 g løk i terninger

85 g smør
salt, pepper og sitron

Fremgangsmåte:

- Ha linser, bacon og kraft i en kjele.
- Kok opp og skum av.
- Tilsett løk og gulrot.
- La det trekke i 45 minutter.
- Sil.
- Kjøres til pure.
- Spe inn kraften til ønsket konsistens.
- Kjør inn kaldt smør.
- Smakes til med salt, pepper og sitron.

Mine kommentarer:

Garnityr til supper

Krutonger

Ingredienser:

1 loff i terninger, ca. 1 x 1 cm
3 dl olje
2 hvitløksbåter
1 stor kvast persille

Fremgangsmåte:

- Kjør opp olje, hvitløk og persille i blender
- Vend inn oljen med krutongene.
- Fordel på brett med bakepapir.
- Forvarm ovnen til 180 °C. Stek i ca. 10 minutter.
- Husk å snu terningene av og til.

Stekt blomkål

Ingredienser:

2 blomkål i små buketter
100 g smør
salt, pepper, revet muskatnøtt

Fremgangsmåte:

- Blansjer/forvell buktene i lettsaltet vann i ca. 1 minutt.
- Ha rett i isvann.
- Stek gylne i smør.
- Smak til med salt, pepper og litt muskatnøtt.

Pesto

Ingredienser:

120 g friske basilikumblader
6 hvitløksbåter
90 g ristede pinjekjerner
120 g parmesan eller Holtefjellost
1-2 dl nøytral olje

Fremgangsmåte:

- Bland alt unntatt olje i blender.
- Pulsér litt og litt mens du tilsetter oljen.

Pestoen kan fryses.

Marinerte kikerter

Ingredienser:

1 kg kokte kikerter
3 dl olivenolje, evt. nøytral olje
1 bunt persille, finhakket
120 g bakt paprika, finhakket
2 sitroner, saft og skall

Fremgangsmåte:

- Bland alt.
- Smak til med salt og pepper.

Kyllingboller med parmesan og hvitløk

Ingredienser:

400 g kyllingkjøttdeig
½ ts salt
½ ts pepper
1 ss finhakket timian
3 hvitløksbåter, finhakket
revet skall av 1 sitron
smør til steking
olje

Fremgangsmåte:

- Bland alle ingrediensene i en bolle.
- Lag små boller på ca. 8-10 gram. Kan også enkelt fylles i sprøytepose og sprøytes ut.
- Stek gylne i like deler smør/olje.

Pepperotrømme

Ingredienser:

5 dl seterrømme
3 ss finrevet pepperrot
2 ss sukker
salt, pepper, sitron

Fremgangsmåte:

- Pisk sukker og rømme.
- Tilsett pepperroten.
- Smak til med salt, pepper og sitronsaff.

Ristede gresskarkjerner

Ingredienser:

500 g gresskarkjerner, naturell
3 l lettsaltet vann
2 dl rapsolje

Fremgangsmåte:

- Kok opp vann.
- Tilsett gresskarkjerner og kok i 5-10 minutter.
- Sil av og tørk godt i et klede.
- Vend gresskarkjernene i olje.
- Forvarm ovnen til 175 °C. Stek i ca. 20 minutter til de er gylne og sprø.

Jordskokk- «confit»

Ingredienser:

2 kg jordskokker
5 l solsikkeolje

Salt, pepper og sitron.

Evt litt hakket persille for farge.

Fremgangsmåte:

- Vask og skrubbe jordskokken godt, men skallet skal være på.
- Kok mør i olje, ca. 30 minutter.
- Ta opp av oljen, avkjøl.
- Kutt i terninger.
- Smak til med salt, pepper og sitron.

Mine kommentarer:

2.2 Middagsretter

Middagsmåltidet bidrar ofte med den største variasjonen i kostholdet og er et viktig måltid for å sikre inntak av samtlige næringsstoffer. Kjøtt, fisk og fugl/fjærkre er viktige kilder til jern, sink og andre mineraler. I tillegg er middagsretter noen av våre viktigste proteinkilder. Fet fisk er i tillegg en viktig kilde til langkjedede, umettede fettsyrer.

Kjøttretter

Langtidsbakt svinenakke med soya og hvitløk

Ingredienser:

1 svinenakke
salt, pepper og olje til steking

Fremgangsmåte:

- Svinenakken kan med fordel deles i to på langs om den er stor.
- Salte og pepre godt.
- Brun godt på alle sider.
- Pensle rikelig med soyaglase.
- Pakke i *sous vide*-poser og vakuumér.
- Steam på 70 °C over natten eller 6-10 timer.
- Avkjøl hurtig.
- Kan varmes opp igjen *sous vide* og transjeres på post eller stykkes og re-genereres i porsjonsstykker, men bør da varmes med saus.
- Ta vare på kraften i posen og lag en god saus av den.

Soya-glase

Ingredienser:

1 dl sweet chili-saus
2 dl soyasaus
2 dl brunt sukker
2 hvitløksbåter
skall og saft av 2 lime

Fremgangsmåte:

- Bland alt og kok opp.
- Sil.
- Avkjøl.

Mine kommentarer:

Rødvinsbraiserte oksekjaker

Ingredienser:

10 oksekjaker
1 håndfull frisk timian
8 hvitløksbåter
5 dl rødvin
2 l vann/kraft
1 løk, kuttet grovt
1 purre, grovkuttet
2 laurbærblad
salt, pepper

Fremgangsmåte:

- Skjær vekk den groveste senen på kjaken.
- Salte og pepre kjakene godt.
- Brun godt i panne med olje/smør.
- Ta ut i Gastronorm-bakke.
- Brun grønnsakene i pannen.
- Ha over kjøttet med hvitløk og timian og laurbær.
- Kok ut pannen med rødvin og hell over kjakene.
- Ha på vann/kraft til det dekker kjakene.
- Bak i ovnen under lokk ved 150 °C i 5 timer.
- Ta ut kjøttet.
- Sil kraften og lag saus av den.
- Varm opp kjakene i ovnen med sausen.

Om ønskelig er det mulig å bruke andre stykningsdeler som høyrygg, bryst eller skank.

Mine kommentarer:

Laksefilet med estragon og sitron

Ingredienser:

10 laksefileter à 150 g, skinn- og benfri
2 l vann
200 g salt
5 stilker estragon
5 skiver sitron
0,5 dl olivenolje evt. 100 g smeltet meierismør

Fremgangsmåte:

Lag en saltlake av vann og salt.
Legg i fiskestykkene og la dem ligge i ca. 15 minutter
Ta laksen ut av laken og tørk av.
Stek sitronene i tørr stekepanne til de får en karamellisert overflate.
Legg fisk, sitron, estragon og olje i sous vide-poser.
Vakuumer.
Damp ved 80 °C i ca. 10- 15 minutter.
Ta fisken ut av posen. La kraften renne av. Servér.
Kan re-genereres.

Mine kommentarer:

Gratinert torsk

Ingredienser:

10 torskefileter à 150 gram.

1 l h-melk

85 g salt

15 g sukker

2 kvister rosmarin

4 hvitløksbåter

Fremgangsmåte:

- Bland alle ingrediensene, unntatt fisken, i en kjele.
- Varm til 80 °C.
- La stå i 20 minutter.
- Sil.
- Avkjøl.
- Legg i fisken og la den marinere i 20 minutter i melkelaken.
- Skyll fisken og tørk godt.
- Legg fisken i vacuum-poser.
- Damp ved 80 °C i 5-10 minutter.
- Avkjøl i hurtignedkjøler.

Crust/gratinering

Ingredienser:

200 g pankomel (tørket brød)

50 g sennep

50 g fritert kapers (kapers i lake som er tørket av og fritert)

100 g smør, rom temperert

1 dl finhakket bladpersille

Fremgangsmåte:

- Bland alt og kjø i blender eller i miksmaster.
- Press flat mellom to ark bakepapir ca. 5 mm tykt.
- Sett på kjøøl så den setter seg.
- Del i rektangler som passer oppe på fiskestykkene.
- Legg én firkant oppå hvert fiskestykke.
- Legg fisken i bakk.
- Forvarm oven til 250 °C.
- Gratiner i ca. 5 minutter. Pass på så det ikke blir brent.

Mine kommentarer:

2.3 Grønnsaker

Ovnsbakte grønnsaker og smaksrik ratatouille er glimrende for «skrantende tenner», samtidig som næringsstoffer bevares godt i tilberedningen! Forslagene er tenkt som erstatning for eller alternativ til grønnsaker som benyttes til dagens middagsretter.

Rotgrønnsaker «sous vide»

Ingredienser:

200 g gulrot i staver
200 g knutekål i staver
200 g sellerirot i staver
200 g småløk – delt i to
4 hvitløksbåter
2 kvister timian
3 dl nøttesmør (brunet smør)
Zest av 4 sitroner – kun det gule, ytterste skallet

Salt og pepper

Fremgangsmåte:

- Bland alt i vakuumposer.
- Damp ved 100 °C i ca. 20 minutter.
- Avkjøl for re-generering eller server med en gang.

Ratatouille bakt i form

Ingredienser:

200 g grønn squash
200 g aubergine
200 g rødløk, i halve skiver
300 g paprika, gjerne assorterte farger
8 plommetomater
2 kvister rosmarin
2 kvister timian
3 dl olivenolje evt nøytral olje
4 hvitløksbåter
salt, pepper og sitron

Fremgangsmåte:

- Del alle grønnsakene i skiver.
- Ha alt i en Gastronorm-bakke.
- Drypp over olivenolje, og strø på salt, pepper og sitron.
- Husk å fordele jevnt utover ikke for mye i høyden.
- Bak under lokk ved 180 °C i 40 minutter.
- Ta av lokket og bak ytterligere i 30 minutter til væsken er fordampet.
- Kan serveres varm og kald.

Ovnsbakte rotgrønnsaker

Ingredienser:

200 g persillerot
200 g pastinakk
200 g gulrot
200 g knaskerøtter
200 g rød perleløk
5 hvitløksbåter
2 dl solsikkeolje
salt og pepper

Fremgangsmåte:

- Skrubb og vask grønnsakene godt.
- Kutt i grove biter. Behold skallet på, bortsett fra løken.
- Ha alt i en Gastronorm-bakk.
- Bak i ovnen ved 200 °C i 20-30 minutter.
- Ta ut.
- Smak til med salt, pepper og sitron og litt trøffelolje om du har det tilgjengelig.

Linseragu

Ingredienser:

500 g Puy-linser
100 g gulrot
100 g selleriot
100 g purre
4 banan-sjalottløk
40 g soltørkede tomater
2 ts finhakket hvitløk
6 dl grønnsakskraft
2 dl rødvin
salt og pepper
olje
2 ss usaltet smør

Fremgangsmåte:

- Legg linsene litt i vann.
- Kutt alle grønnsakene i terninger, 1 x 1 cm.
- Fres grønnsakene i litt olje til de blir blanke.
- Tilsett linsene og fres med i ett par minutter.
- Hell på kraft og rødvin.
- La koke til linsene er nesten møre, og væsken er fordampet.
- Rør inn smør.
- Smak til med salt og pepper.

Bakt sellerirotpuré

Ingredienser:

3 store sellerirot
200 g grovt havsalt
200 g usaltet smør
4- 6 dl H- melk
salt og pepper

Fremgangsmåte:

- Stikk selleriroten og legg på saltseng.
- Bak ved 220 °C i ca. 2 timer til de er helt møre.
- Skjær av toppen å ta ut «kjøttet» med en skje.
- Kjøres opp på blender med smør.
- Spe med melk til ønsket konsistens.
- Smak til med salt og pepper.

Brun løkpuré

Ingredienser:

5 kg kepaløk
2 dl olje
100 g usaltet smør
1 dl soyasaus
Salt, pepper, sitron

Fremgangsmåte:

- Rens og kutt løken i skiver.
- Stek myk og gyllen under lokk på svak varme (ca. 1-1 1/2 time).
- Kjør glatt på blender med smør, soyasaus. Soyasaus kan sløyfes.
- Smak til med salt, pepper og sitron.

Blomkålpuré

Ingredienser:

5 blomkål

2-3 l h-melk

Salt, pepper og revet muskatnøtt

Fremgangsmåte:

- Skjær blomkål i skiver.
- Kok dem møre i melk. Sil av.
- Kjør glatt i blender.
- Spe med melken den ble kokt i, til ønsket konsistens.

Mine kommentarer:

2.4 Poteter

Potetpuré med vri

Ingredienser:

1500 g mandelpoteter
5 dl h-melk
100 g meierismør
½ ss ramsløkpuré
salt, pepper og revet muskatnøtt.

Fremgangsmåte:

- Kok potetene møre i vann eller damp dem, men uten salt.
- Kok opp melk og smør.
- Mos poteter, og hell på varmt smør og melk. Rør godt til en passende konsistens.
- Denne prosessen må skje mens potetene er varme.
- Smak til med ramsløkpuré, salt, pepper og litt revet muskatnøtt.
- Det kan også smakes til med andre smaker som f eks løkpuré, sennep, selleripuré osv.

Fløtepoteter

Ingredienser:

5 kg poteter i skiver, uten skall og rå. Vakuumerte poteter må skylles godt i kaldt vann før de evt. brukes til dette formålet.
1,5 l h-melk
1 l kremfløte
4 hvitløksbåter
salt og pepper

Fremgangsmåte:

- Bland alt og pakk i vakuumposer.
- Damp ved 100 °C i 50-60 minutter.
- Avkjøl.
- Varm opp i posene, eventuelt i ildfast form med revet ost over dersom potetene skal gratineres.

Ovnsbakte poteter

Ingredienser:

2 kg mandelpoteter evt. Beate, gulløye eller tilsvarende.
1 kvast rosmarin
50 g smør
2 dl olje
Salt og pepper

Fremgangsmåte:

- Del potetene i to.
- Bland alt i en gastronom-bakke.
- Stek ved 180 °C i 35 minutter.

2.5 Dessert og mellommåltid

Her presenteres ulike desserter. Noen er litt mer arbeidsintensive enn andre, men noen ganger skal det være litt å strekke seg etter. Noen av dessertene kan også fryses ned.

Vi byr også på enkle varianter som frukt og bær med vaniljekesam. I tillegg til oppskrifter på smoothies.

Sjokolademousse med rørte bringebær og vaniljesmuler

Sjokolademousse

Ingredienser:

320 g pâte à bombe

Eggedosis

300 g sukker

170 g eggeplomme

Litt vann

Sett eggeplommene på lett pisking i en kjøkkenmaskin.

Løs opp sukkeret i litt vann og kok til 121 grader.

Spe sukkeret så i eggene så det blandes sammen, og pisk til eggene er tykke og kalde.

Sjokoladeblanding

Ingredienser:

320 g sjokolade (62%, sørg for at hovedingrediensen i sjokoladen er kakaobønner, ikke sukker. Select, Callebaut eller Valrhona)

640 g kremfløte

Smelt sjokoladen

Tilsett 250 g varm kremfløte. Sørg for at sjokolade og fløte har samme temperatur når det blandes.

Kjør til en jevn masse, bruk gjerne stavmikser.

Rør inn pâte à bombe.

Vend inn resten av kremfløten som er lettpisket.

Rørte bringebær

Ingredienser:

500 g bringebær

250 g sukker

Sitronsaft til smak

Certo frysepulver eller syltepulver

Rør bringebær og sukker til sukkeret er oppløst.

Tykne med certo frysepulver eller syltepulver ved behov.

Smak til med sitronsaft.

Vaniljesmuler

Ingredienser:

100 g hvetemel
100 g demerarasukker
100 g smør
½ vaniljestang
1 ss frysetørket pulverkaffe

Fremgangsmåte:

Kjør alt i blender.
Stek gylne i ovnen ved 180 °C i ca. 20 minutter.
Avkjøl.
Kjør opp på blender igjen.

Servering /anretning

TIPS: Ha litt rorte bringebær i bunnen av et glass.
Sprøyt moussen over.
Topp med smulene.

NB: Desserten kan fryses, men da tas ikke smulene på før ved servering på post.

Mine kommentarer:

Sitron- og Grand Marnier-mousse, blåbærkompott og sprø kjeks

Italiensk marengs

Ingredienser:

5 dl eggehviter
900 g sukker
75 g glukose
2,5 dl vann

Mousse

Ingredienser:

900 g kremfløte
400 g sitronsaft
50 g Grand Marnier, appelsinlikør (kan sløyfes)
1350 g italiensk marengs

16 plater gelatin

Start med å lage Italiensk marengs slik:

Kok sukker, glukose og vann til 122 °C.
Pisk opp eggehviten og tilsett sukkerlaken.
Pisk kaldt.

Fremgangsmåte mousse:

Legg gelatin i bløt i kaldt vann et par minutter. Press ut vannet.
Smelt bløtlagt gelatin i litt av sitronsaften.
Bland med resten av saften og likør.
Vend inn italiensk marengs.
Vend inn lettpisket kremfløte.

Blåbærkompott

Ingredienser:

500 g blåbær
500 g syltesukker
Sitronsaft

Bland alt i en kjele. Kok i 5 minutter. Avkjøl.
Smak til med citron ved behov.

Sprø kjeks

Ingredienser:

250 g smør
250 g sukker
125 g mandler, hakket
350 g hvetemel
2 ts bakepulver
Frø fra 1/2 vaniljestang
Revet skall av 1 sitron, kun det gule

Fremgangsmåte:

Kjør sammen mel og smør, og tilsett resten av ingrediensene. Spar litt mandler og strø over.
Trill ut pølser med 30 cm lengde, 3 cm i diameter.
Pensle med sammen pisket egg.
Stek ved 175 °C i 10-15 minutter. Ha god avstand mellom pølsene.

Når pølsene har flytt utover brettet og er nesten stekt, men fortsatt myke, kutt dem i snitter.
Stek videre ved 160 °C i 20 minutter til. Avkjøl på rist.

Servering/ anretning

TIPS: Mousse og blåbær monteres i glass eller form.
Servér kaken ved siden av eller oppå glasset.
Desserten er fin å fryse.

Mine kommentarer:

Vanilje panna cotta med ananas

Panna cotta

Ingredienser:

2 l kremfløte
210 g sukker
2 vaniljestenger, delt i to på langs
10 plater gelatin

Fremgangsmåte:

Kok opp 1,5 l kremfløte med sukker og vaniljestenger. Skrap ut frø fra vaniljestenger og ha i melken sammen med stengene. Trekk blandingen på middels varme i 15 minutter.

Legg gelatin i bløt i kaldt vann i ca. 2 minutter. Klem ut alt vannet. Tilsett bløtlagt gelatin. Kjøøl av litt.

Når blandingen har en temperatur på rundt 25 °C, tilsett 5 dl lettpisket kremfløte.

Hell i former eller høye glass.

Ananas

Ingredienser:

4 friske ananas
1 l vann
300 g sukker
1 kanelstang
½ chili
2 hele stjerneanis
1 vaniljestang

Fremgangsmåte:

Kok opp vann, sukker, chili og krydder. Skum av og avkjøl.

Forslag 1:

Rens ananas og skjær i biter 1 x 1 cm.
Legg ananas i vakuum-posen og hell på laken.

Damp ved 100 g °C i 2 timer.
Avkjøl.

Forslag 2:

Legg ananasbitene i den varme laken, gi et lite oppkok og sett til siden med lokk. La ananasen trekke i 30 minutter før det kjøles ned.

3. INSPIRASJONSKURS FOR PERSONELL PÅ POST

Her kommer forskjellige oppskrifter, tips, råd og vink ved anretning av brødmatt, forslag til mellommåltiders smoothies, fruktsuppe, kaker, sunne vafler og salte fristelser er blant det som er tatt med i denne kursbolken.

Tips til smoothies

Her er noen oppskrifter på smoothies for eldre. For noen eldre kan det være vanskelig å få i seg nok proteiner, så derfor har vi basert alle på melkeprodukter for å få opp proteininnholdet. Videre har vi også brukt en del syrnnet melk som Biola og Cultura på grunn av bakteriekulturen som er bra for fordøyelsen.

Tykkelsen kan varieres ved å ha i mer eller mindre væske, eventuelt ha oppi mer frukt/bær eller yoghurt. Skyr er også et veldig fint produkt å ha i på grunn av høyt proteininnhold. Det går også an å ha i havregryn eller havrekli for å få opp fiberinnholdet, og for å få drikken til å mette mer.

Anretning av Smoothies

Et godt tips her er å ha dette i små shotglass. Da er det mer overkommelig og en blir gjerne inspirert til å ta flere.

Om en setter frem forskjellige farger, kan det virke appetittvekkende.

Nr. 1

3 dl kefir
2 dl Biola bringebærsmak
2 dl frosne bringebær
1/2 banan

Nr. 2

5 dl Biola blåbærsmak
100 g frosne blåbær
100 g frosne bringebær

Nr. 3

3 dl Cultura naturell
3 dl ekstra lett lettmelk
250 g jordbær

Nr. 4

2 dl yoghurt med jordbærsmak
2 dl frosne jordbær
1/2 banan
1 dl appelsinjuice

Smoothie med pasjonsfrukt

4 dl fruktyoghurt med melon

4 dl appelsinjuice

2 bananer

10 pasjonsfrukt (kan ev. bruke pasjonssirup (1,5 dl), dette kjøpes hos Bama)

Hell yoghurt og juice i en blender/foodprosessor.

Tilsett frukten og ha gjerne i 4-5 isbiter.

Kjør blandingen til alt er blandet og blitt en «smooth» drikk.

Skogsbærsmoothie med kanel

2 beger skyr naturell

2 dl druejuice

4 dl dypfryste skogsbær

4 ts malt kanel

Hell juice og skyr i en blender/foodprosessor.

Tilsett dypfryste skogsbær og kanel.

Har du ikke dypfryste bær/frukt, tilsett noen isbiter.

Kjør blandingen til alt er blandet og blitt en "smooth" drikk.

Bringebærsmoothie

2 dl frosne bringebær

1 banan

4 dl Biola med Bringebær

1 ss brunt sukker

Ha alt i en blender/foodprosessor.

Kjør blandingen til alt er blandet og blitt en «smooth» drikk.

Holder seg ca. 4 dager i kjøleskap.

Frokost smoothie

4 dl fruktyoghurt med multer

2 appelsiner

2 fersken

1 banan

20 blad frisk mynte

4- 10 isbiter

1 ts solsikkekjerner

Hell yoghurt i en blender/foodprosessor.

Del frukten i biter og tilsett i blenderen sammen med isbiter, mynte og solsikkekjerner.

Kjør blandingen til alt er blandet og blitt en «smooth» drikk.

Server straks.

Bringebær, lime, ingefær

4 dl frosne bringebær

4 lime, ta av skallet, kjør med

1 ss finhakket ingefær

2 dl Biola med Bringebær

Ha alt i en blender/foodprosessor.

Kjør blandingen til alt er blandet og blitt en «smooth» drikk.

Holder seg ca. 4 dager i kjøleskap.

Frukt og bær som mellomrett

Krukt og bær med vaniljekesam

Bringebær, jordbær, rips, bjørnebær, blåbær, kiwi, mango, papaya, ananas. Ta et utvalg av det som er tilgjengelig for årstiden.

Legg frukter og bær i porsjonsskåler. Legg på vaniljekesam.

Dryss på knuste Digestive-kjeks eller «müsli crunch», se oppskrift under.

Servér straks.

Varme epler

Til 8 porsjoner trenger du:

4 epler

2 dl brunt demerarasukker

100 g smør

1 vaniljestang (splittes, skrap ut frø og ha med i eplene). Vanilje kan erstattes med kanel.

Start med å varme opp sukker, vanilje og smør. Når det er varmt tilsettes eplene.

Skjær eplene i terninger på 2 x 2 cm.

Eplene kan varmes lengre om en ønsker en mykere og glattere konsistens.

Kald bær- og fruktsuppe med vaniljekesam

100 g frosne jordbær

100 g frosne bringebær

1 banan

2 ss honning (kan erstattes med sukker)

3 dl eplejuice

1 ss vaniljekesam per porsjon

Alt kjøres på en blender. Anrettes i suppetallerken, legg en skje med vaniljekesam i midten. Strø gjerne på frisk mynte, eller «müsli crunch», se oppskrift under.

Müsli Crunch

Eller sprø frø om du vil...

Passer til alt av desserter og fruktsupper. Fin som pynt på Smoothies.

Bland gjerne denne müslien med rosiner eller usaltede cashewnøtter.

3 dl lettkokte havregryn

2 ts malt kanel

1 dl hakkede mandler

1 dl solsikkekjerne

1 dl sesamfrø

1 dl gresskarkjerne

1 ts malt kardemomme

3 ss olje, solsikke eller raps

3 ss brunt sukker

3 ss honning

Fremgangsmåte:

Bland sammen det tørre.

Varm opp honning og sukker til sukkeret smelter, bland i oljen og bland alt godt sammen med det tørre.

Spre blandingen på en bakeplate, stek i ovnen i 30-40 minutter på 140-150 °C.

Avkjøl blandingen før den deles i biter.

Oppbevar i tett boks.

Anretning av brødmat og salte fristelser

Brødskeer er ofte benyttet som mellommåltid. Her er noen tips for anretning av brødmat:

- Legg alltid skinke og ost i «bølger» isteden for flatt ned på brødskeer.
- Skjærer du osten selv, bruk gjerne en riflet ostehøvel.
- Leverpostei kan gjerne skjæres i skiver og legges pent på brødskeer. Det ser mer fristende ut enn om den er smurt utover skiven. Pynt gjerne med sylteagurk eller rødbet.

«Rullings»

Potetkaker eller andre lokale lefser er kjempefine å legge pålegg inni, rulle og anrette på en tallerken.

Ofte mer innbydende samt enkelt å spise. Innholdet kan variere. Her følger noen forslag:

- Legg leverpostei, rødbete og gjerne litt karse inni, rull og server.
- Skinke, ost, paprikastrimler og agurkstrimmel smaker også godt.
- Rullingsene kan smøres med smør, sennep, majones og eventuelt pesto eller andre smaksrike blandinger.
- Et supert kveldsmåltid er å lage ruller med ost og skinke. Varm dem litt i ovn eller mikro.

Blomkål med spekeskinke og røkelaks

Appetittvekker til 4 personer:

1/2 blomkål

100 g spekeskinke

100 g røkelaks

olje

salt

pepper

Del blomkålen i buketter, vend i olje, ha på litt salt og pepper.

Bak i ovn ved 200 °C i 8-10 minutter avhengig av størrelsen på blomkålbukettene.

Ha sildalskinke eller røkelaks rundt blomkålen og tre på spyd.

Anrett gjerne på vedkubber som beskrevet for fruktspyd.

Ha alltid tilgjengelig pynt

- Se framgangsmåte for dyrking av karse nedenfor.
- Små tomater. Husk at tomater skal oppbevares ved romtemperatur - ikke kjøleskap.
- Agurkrytter eller belter.
- Paprika i ringer som er delt i to, gir flotte røde smil på skiven.
- Sort pepper på pepperkvern, kvern litt på en skive og vips den har fått et løft både i smak og presentasjon.
- Sitron- eller appelsinskiver kan gjøres flotte med et siseleringsjern. Se bilde/ film.

Dyrk din egen karse

Å dyrke karse er enkelt. Dette kan lett gjøres ute på post. Du trenger kun en beholder, bomull, karsefrø og vann. Lag beholderen selv. Bruk fantasien, alt fra små plastbeholdere til keramikpotter kan brukes. Bunnen på en tom melkekartong fungerer fint.

Karsefrø får du kjøpt i blomsterbutikk eller på hagesenter. Det finnes også noen matbutikker som selger det. Legg bomull i bunnen, strø over karsefrø og hell over litt vann. Sett karsen på et lyst sted, gjerne ved kjøkkenvinduet. Vann bomullen hver dag slik at den ikke tørker inn.

Frukt og vann med smak

Generelt er det viktig å få i seg nok veske, frukt og bær.

Erfaringsmessig spises det mer frukt om den blir oppskåret og er derved lettere tilgjengelig. I praksis har frukten lett for å bli brun, og for å forhindre dette, anbefales at frukten gnis inn med sitronsaft og eller pasjonsfrukt puré som gjør at den ikke oksiderer så fort.

Lag gjerne fruktpinner. Tre fruktbiter inn på grillspyd av tre og sett den nedi en kløyvd vedkubbe som er boret hull i. Spydene ser da fristende ut.

Kaldt vann med smak av frukt eller grønt

Sett frem glassmugger med isbiter og frisk frukt, grønnsaker eller urter. Her følger noen gode eksempler:

- Sitrusbåter; sitron, appelsin eller lime.
- Jordbær
- Gulrotstaver
- Vannmelon
- Agurkskiver/ strimler
- Mynteblader

Kaffemat

Litt nybakt til kaffen, smaker alltid godt. Ingenting dufter bedre enn duften av nybakt.

Grove Vafler

Ingredienser:

1 dl hvetemel
1/2 dl siktet rugmel
1 1/2 dl fin sammalt hvete
1 dl havregryn
1/2 ts salt
1/2 ts bakepulver
4 dl lettmelk
2 egg
2 ss smeltet smør, evt. mer til steking
1/2 ts kardemomme
1/2 ts kanel

Ha det tørre i en bakebolle og tilsett melk, egg og smeltet smør. Rør til en jevn røre og la svelle 20-30 minutter. Stek og avkjøl på rist.

Honningkake

Ingredienser:

4 egg
250 g sukker
250 g honning
100 g smør
1/4 ts malt nellik
1/4 ts malt pepper
1/2 ts malt ingefær
2 ts bakepulver
250 g hvetemel

Sett stekeovnen på 150 °C.

Til denne oppskriften trenger du en langpanne.

Visp eggeplommer og sukker godt. Tilsett myk honning og smeltet, avkjølt smør. Bland det tørre sammen og rør det inn. Vend til slutt inn stivvispede eggehviter og hell røren i godt smurt form. Stek kaken i ca. 50 minutter midt i ovnen, og avkjøl den så på rist.

Oppbevar kaken i tett folie eller boks.

Den blir bare bedre om den får «modnes» litt.

Pynt med melisglasur, eller med mandler og sjokoladeglasur ved servering.

Formkake med sitrus og valmuefrø

Ingredienser:

270 g smør
270 g sukker
5 egg
270 g hvetemel
2 ts bakepulver
finrevet skall av 2 lime og saften av den ene
finrevet skall og saft av 1 appelsin
45 g valmuefrø

Tykk melisglasur:

Ingredienser:

1 eggehvite
Melis til passe konsistens

Rør smør og sukker hvitt.
Tilsett ett egg om gangen sammen med litt av hvetemelet.
Bland inn de andre ingrediensene.
Fyll røren i en avlang kakeform (1 1/2 l)
Stek kaken på nederste rille ved 180-200 °C i ca. 1 time. Avkjøl på rist.
Bland eggehvite og melis til en tykk glasur og hell den over kaken.
Pynt med appelsinskall.

Marmorkake

Ingredienser:

150 g smør
150 g sukker
3 egg
1 1/2 dl matfløte eller melk
250 g hvetemel
2 ts vaniljesukker
1 1/2 ts bakepulver
2 ss kakao
2 ss sukker

En fristende, saftig og holdbar kake til kaffen.
Navnet har kaken fått etter det fine mønsteret som dannes når vi blander den mørke og lyse deigen.

Form: ca. 1,5 l.
Varm stekeovnen til 175 °C.

Smør formen med litt smeltet smør eller spray med formfett. Dekk evt. bunnen av formen med en strimmel bakepapir. Det gjør det enkelt å ta kaken ut av formen.
Rør smør og sukker lyst og kremaktig. Tilsett eggene, ett om gangen og rør godt.
Rør inn mel og bakepulver vekselvis med 2/3 av melken. Røren skal ikke røres seig. Ta av 1/3 av deigen og tilsett kakao, sukker og ca. 1/3 av melken. Den mørke deigen skal ha samme konsistens som den lyse deigen. Fyll halvparten av den lyse røren i formen, legg den mørke røren over og resten av den lyse røren på toppen. Trekk en gaffel gjennom røren. På denne måten vil den lyse og mørke deigen sige litt over i hverandre og danne et mønster. Stek kaken på nederste rille i 50-60 min.
Prøv med en bakenål/pinne om kaken er gjennomstekt.
Avkjøl kaken litt før den hvelves på rist.

Surmelk-kake

Ingredienser:

5 kopper sukker
6 kopper hvetemel
9 ts kanel
3 ts natron – røres inn i melken
1 1/2 kopp smeltet smør
5 kopper surmelk

Melisglasur

melis
vann/eggehvite

Bland alt det tørre i en bakebolle.
Rør natron ut i melken. Tilsett melk/natron og smør i det tørre. Røres til en glatt røre.
Helles i en langpanne og stekes på 180 °C i ca. 40 minutter.
La kaken bli kald før du pynter med melisglasur. Kaken er like god uten glasur.

Mine kommentarer:



Fra venstre: Geir Magnus Svae, rådgiver for de Norske kokkelandslagene, Christer Rødseth og Mary-Ann Skjeie, deltakere i det norske junior-landslaget. Foto: Tom Haga

www.nkl.no