

FROKOSTANRETNING

OPSKRIFTER TIL SMÅTSPISENDE MED SÆRLIGE BEHOV

DYSFAGI



- > 16 siders opskriftshæfte med måltider til småtspisende og dysfagikost.
- > Udviklet til køkkener og institutioner.
- > Fokus på udseende, smag og konsistens.
- > Fuldt enæringsberegnet med Energi% og Aminosyrescore.

OSCAR

INSPIRATION



RUGBRØD MED KRYDDERSILD, RØDLØG, KAPERS OG TOMAT

1 person

INGREDIENSER	MÆNGDE	SIDE
Rugbrød gelé, gratin	25 g	5
Kryddersild, gratin	40 g	7
Rødløg, gratin	5 g	11
Kapers, gratin	5 g	10
Tomat, gratin	5 g	11

NÆRINGSINDHOLD	NÆRINGSSTOF	MÆNGDE	ENERGI%
Portion	Protein	8,6 g	28,3 %
Energi	Fedt	5,8 g	41,5 %
Aminosyrescore	Kulhydrat	8,7 g	30,1 %

Næringsværdier er vejledende, da kostfibre ikke er medregnet.

RUGBRØD MED LAMMERULLEPØLSE, PORTVINSSKY OG RØDLØG

1 person

INGREDIENSER	MÆNGDE	SIDE
Rugbrød gele, gratin	25 g	5
Rullepølse af lam	40 g	8
Portvinssky, gratin	5 g	9
Rødløg, gratin	5 g	11

NÆRINGSINDHOLD	NÆRINGSSTOF	MÆNGDE	ENERGI%
Portion	Protein	8,7 g	31,3 %
Energi	Fedt	6,7 g	52,1 %
Aminosyrescore	Kulhydrat	4,2 g	16,6 %

Næringsværdier er vejledende, da kostfibre ikke er medregnet.



INDHOLD

- Dysfagikost
- Til småtspisende
- Grundopskrift

INSPIRATION

	SIDE
Rugbrød med kryddersild, rødløg, kapers og tomat	2 ●
Rugbrød med lammerullepølse, portvinssky og rødløg	2 ●
Rugbrød med æg, citronmayonnaise, rejer og broken dild gele	3 ●
Franskrød med ost	3 ●
Franskrød med røget hellefisk, æggestand royal og purløgsperler	3 ●
Lammeculotte med kartofler, lammesky og ærtepure, gratin	4 ●
Tarteletter med høns i asparges, gratin	4 ●
Legeret ærtesuppe med kylling	4 ●

OPSKRIFTER

	SIDE
Aspargesauce	15 ●
Citronmayonnaise	9 ●
Dild, broken gele	9 ●
Dildperler	10 ●
Franskrød, gratin	5 ●

	SIDE
Kapers, gratin	10 ●
Kartoffelmos, gratin	13 ●
Kogt kylling, gratin	15 ●
Kryddersild, gratin	7 ●
Lammeculotte med citron og hvidløg, basisopskrift	12 ●
Lammeculotte, gratin	12 ●
Lammesauce	13 ●
Legeret ærtesuppe	16 ●
Ost, gratin	6 ●
Portvinssky, gratin	9 ●
Rejer, gratin	7 ●
Rødløg, gratin	11 ●
Røget hellefisk soufflé, gratin	8 ●
Rugbrød gelé, gratin	5 ●
Rullepølse af lam	8 ●
Tartelet bund, gratin	14 ●
Tomat, gratin	11 ●
Æg, gratin	6 ●
Æggestand Royal	10 ●
Ærtepuré	14 ●



RUGBRØD MED ÆG, CITRONMAYONNAISE, REJER OG DILDPERLER

1 person

INGREDIENSER	MÆNGDE	SIDE
Rugbrød gele, gratin	25 g	5
Æg, gratin	40 g	6
Citronmayonnaise	5 g	9
Rejer, gratin	20 g	7
Dildperler	5 g	10
Smør, saltet	5 g	

NÆRINGSINDHOLD	NÆRINGSSTOF	MÆNGDE	ENERGI%
Portion	Protein	11,9 g	26,1 %
Energi	Fedt	12,8 g	61,0 %
Aminosyrescore	Kulhydrat	5,4 g	12,9 %

Næringsværdier er vejledende, da kostfibre ikke er medregnet.

FRANSKBRØD MED OST

1 person

INGREDIENSER	MÆNGDE	SIDE
Franskbrød, gratin	25 g	5
Ost, gratin	30 g	6
Smør	5 g	

NÆRINGSINDHOLD	NÆRINGSSTOF	MÆNGDE	ENERGI%
Portion	Protein	8,3 g	22,5 %
Energi	Fedt	10,6 g	62,6 %
Aminosyrescore	Kulhydrat	5,3 g	14,9 %

Næringsværdier er vejledende, da kostfibre ikke er medregnet.



FRANSKBRØD MED RØGET HELLEFISK, ÆGGESTAND ROYAL OG BROKEN DILD GELÉ

1 person

INGREDIENSER	MÆNGDE	SIDE
Franskbrød, gratin	25 g	5
Røget hellefisk soufflé, gratin	30 g	8
Æggestand royal	20 g	10
Dild, broken gelé	5 g	9

NÆRINGSINDHOLD	NÆRINGSSTOF	MÆNGDE	ENERGI%
Portion	Protein	10,2 g	21,5 %
Energi	Fedt	13,5 g	62,2 %
Aminosyrescore	Kulhydrat	7,3 g	16,3 %

Næringsværdier er vejledende, da kostfibre ikke er medregnet.



INSPIRATION



LAMMECULOTTE MED KARTOFLER, LAMMESKY OG ÆRTEPURE, GRATIN

1 person

INGREDIENSER	MÆNGDE	SIDE
Lammeculotte, gratin	.60 g	.12
Kartoffelmos	.75 g	.13
Lammesauce	.50 g	.13
Ærtepuré	.50 g	.14

NÆRINGSINDHOLD	NÆRINGSSTOF	MÆNGDE	ENERGI%
Portion	Protein 28,4 g	. 24,0 %
Energi	Fedt 29,8 g	. 54,7 %
Aminosyrescore	Kulhydrat 23,7 g	. 21,3 %

Næringsværdier er vejledende, da kostfibre ikke er medregnet.

TARTELETTER MED HØNS I ASPARGES, GRATIN

1 person

INGREDIENSER	MÆNGDE	SIDE
Aspargessauce	.50 g	.15
Kogt kylling, gratin	.50 g	.15
Tartelet bund, gratin	.25 g	.14

NÆRINGSINDHOLD	NÆRINGSSTOF	MÆNGDE	ENERGI%
Portion	Protein 19,2 g	. 25,1 %
Energi	Fedt 19,7 g	. 56,1 %
Aminosyrescore	Kulhydrat 18,8 g	. 18,8 %

Næringsværdier er vejledende, da kostfibre ikke er medregnet.



LEGERET ÆRTESUPPE MED KYLLING

1 person

INGREDIENSER	MÆNGDE	SIDE
Legeret ærtesuppe	.125 ml	.16
Kogt kylling, gratin	.15 g	.15

NÆRINGSINDHOLD	NÆRINGSSTOF	MÆNGDE	ENERGI%
Portion	Protein 13,2 g	. 24,6 %
Energi	Fedt 13,4 g	. 54,6 %
Aminosyrescore	Kulhydrat 9,7 g	. 20,8 %

Næringsværdier er vejledende, da kostfibre ikke er medregnet.





FRANSKBRØD, GRATIN

50 portioner / en brødform

INGREDIENSER:

425 g	toastbrød el. franskbrød
200 g	sødmælk
200 g	fløde 38 %
600 g	OSCAR Signature Svinefond
32 g	husblas, gelatine

ARBEJDSGANG:

1. Læg toastbrød i skiver i blød i mælk, fløde og OSCAR Signature Svinefond. Lad brødet trække væske.
2. Læg husblas i blød i koldt vand.
3. Kog brødblandingen op til kogepunktet og hæld den derefter i en blender.
4. Smelt husblasen i den varme brødblanding og blend til alt husblas er opløst og fordelt, og massen er helt cremet og ensartet.
5. Spray en silikone brødforn med fedt og læg evt. et stykke bagepapir i formen.
6. Hæld brødblandingen i formen og stil på køl til den er helt kold.
7. Franskbrødet kan nu vendes ud af formen.

NÆRINGSINDHOLD

Portion.	25 g
Energi	197 kJ
Aminosyrescore73 %

NÆRINGSSTOF	MÆNGDE	ENERGI
Protein	2,5 g . .	21,3 %
Fedt	2,1 g . .	39,2 %
Kulhydrat	4,4 g . .	39,4 %

Næringsværdier er vejledende, da kostfibre ikke er medregnet.



RUGBRØD GELÉ, GRATIN

30 portioner / en brødforn

INGREDIENSER:

22 g	husblas, gelatine
280 g	rugbrød, mørkt
250 g	vand
500 g	OSCAR Signature Svinefond
2 g	salt, groft
30 g	maltekstrakt evt. kulør

ARBEJDSGANG:

1. Husblas sættes i blød i vand i 5 minutter.
2. En rugbrødsform smøres med sprayfedt.
3. Rugbrød, vand, OSCAR Signature Svinefond, malt og salt koges godt igennem og blendes derefter på en Blixer.
4. Den udblødte husblas knuges fri for væske og tilsættes derefter imens rugbrødsmassen stadig er varm. Blend igen til alt husblas er opløst.
5. Regulér evt. farven med en anelse kulør.
6. Rugbrødsmassen hældes i rugbrødsformen og den sættes derefter på køl til den er stivnet.

NÆRINGSINDHOLD

Portion.	30 g
Energi	129 kJ
Aminosyrescore57 %

NÆRINGSSTOF	MÆNGDE	ENERGI
Protein	2,6 g . .	34,6 %
Fedt	0,2 g . .	6,1 %
Kulhydrat	4,0 g . .	59,2 %

Næringsværdier er vejledende, da kostfibre ikke er medregnet.





ÆG, GRATIN

15 portioner

INGREDIENSER:

4 g	husblas, gelatine
200 g	æggeblommer, kogt fra friske æg
125 g	sødmælk
8 g	husblas, gelatine
250 g	æggehvide, kogt fra friske æg
160 g	sødmælk

ARBEJDSGANG, ÆGGEBLOMME

1. Læg husblas i blød i koldt vand.
2. Blend de kogte æggeblommer med sødmælk til en helt glat, ensartet masse.
3. Smelt den opblødte husblas og blend det sammen med æggeblommehmassen.
4. Kom æggeblommehmassen i en sprøjtepose.

ARBEJDSGANG, ÆGGEHVIDE

1. Læg husblas i blød i koldt vand.
2. Blend de kogte æggehvider med sødmælk til en helt glat, ensartet masse.
3. Smelt den opblødte husblas og blend det sammen med æggehvidemassen.
4. Spray små ovale eller runde mini muffins silikonemåtter med sprayfedt og fordel æggehvidemassen heri.
5. Lad det sætte sig en smule, så massen ikke er helt flydende.

ARBEJDSGANG, HALV ÆG ELLER ÆG I SKIVER

1. Sprøjt æggeblomme ned midt i æggehviden så der dannes en blomme og så de enkelte huller fyldes op.
2. Film måtten og stil æggene på køl til de har sat sig og tag dem ud med en ske eller skær rundt i kanten med en kniv og tryk ægget ud.

OST, GRATIN

10 portioner

INGREDIENSER:

125 g	fast ost, 45+
125 g	sødmælk
50 g	OSCAR Signature Stegt Kyllingefond
8 g	husblas, gelatin

ARBEJDSGANG:

1. Ost, gerne lagret, kommes i blenderen med mælk og blendes til en cremet og ensartet masse.
2. Smelt husblas så den er helt fri for klumper og kom OSCAR Signature Stegt Kyllingefond ved så den køler lidt ned.
3. Blend fonden med husblas i ostemassen så den er pisket helt ind.
4. Spray en silikonemåtte og kom ostemassen i.
5. Sæt på køl til den er stivnet.

NÆRINGSINDHOLD

Portion	25 g
Energi	231 kJ
Aminosyrescore	107 %

NÆRINGSSTOF	MÆNGDE	ENERGI
Protein	4,8 g	35,4 %
Fedt	3,7 g	59,1 %
Kulhydrat	0,7 g	5,4 %

Næringsværdier er vejledende, da kostfibre ikke er medregnet.



NÆRINGSINDHOLD

Portion	40 g
Energi	272 kJ
Aminosyrescore	129 %

NÆRINGSSTOF	MÆNGDE	ENERGI
Protein	5,3 g	33,0 %
Fedt	4,2 g	57,6 %
Kulhydrat	1,5 g	9,4 %

Næringsværdier er vejledende, da kostfibre ikke er medregnet.





KRYDDERSILD, GRATIN

10 portioner

INGREDIENSER:

100 g	lage fra kryddersild
70 g	OSCAR Signature Svinefond
7 g	agar agar
170 g	marinerede kryddersild

ARBEJDSGANG:

1. Kog lidt af lagen samt OSCAR Signature Svinefond op med agar agar og lad det koge igennem i ca. 2 minutter ved svag varme.
2. Blend sild med resten af lagen til en helt glat og cremet konsistens.
3. Tilsæt den kogte fond med agar agar og blend igen massen til den er cremet og glat.
4. Spray sildefiletforme og hæld sildemassen heri. Fyld kun sildeformen halvt op så det passer med tykkelsen på en sildefilet.
5. Læg låg på og sæt på køl til den er stivnet.

NÆRINGSINDHOLD

Portion.	30 g
Energi	270 kJ
Aminosyrescore	126 %

NÆRINGSSTOF	MÆNGDE	ENERGI
Protein	3,9 g .	24,8 %
Fedt	4,1 g .	56,7 %
Kulhydrat	2,9 g .	18,4 %

Næringsværdier er vejledende, da kostfibre ikke er medregnet.



REJER, GRATIN

10 portioner

INGREDIENSER:

210 g	rejer, dybfrost
85 g	OSCAR Signature Stegt Kyllingefond
3 g	OSCAR Hummerfond, koncentrat
5 g	agar agar
2 g	xantana
	rødbedesaft

ARBEJDSGANG:

1. Blend de optøede rejer til en helt glat, ensartet masse.
2. Kog agar agar op med OSCAR Signature Stegt Kyllingefond og lad den koge igennem i ca. 2 minutter.
3. Blend agar agar massen i rejerne og blend til en helt ensartet masse. Hvis rejemassen ikke bliver helt cremet, så tilsæt en smule xantana og blend igen.
4. Smag til med OSCAR Hummerfond, koncentrat og juster evt. farven med et par dråber rødbedesaft.
5. Hæld massen i en sprøjtepose og form små rejer på et stykke bagepapir.
6. Sæt dem på køl til de har sat sig.

NÆRINGSINDHOLD

Portion.	25 g
Energi	89 kJ
Aminosyrescore	108 %

NÆRINGSSTOF	MÆNGDE	ENERGI
Protein	4,6 g .	87,2 %
Fedt	0,3 g .	11,5 %
Kulhydrat	0,1 g .	1,4 %

Næringsværdier er vejledende, da kostfibre ikke er medregnet.





RULLEPØLSE AF LAM

20 portioner

INGREDIENSER:

250 g	OSCAR Signature Svinefond
4 g	agar agar
250 g	rullepølse af lammekød
2 g	xantana
5 g	OSCAR Lammefond, koncentrat salt og peber

ARBEJDSGANG:

1. Kog OSCAR Signature Svinefond op sammen med agar agar. Lad det koge i ca. 5 minutter ved svag varme under omrøring.
2. Blend rullepølsen sammen med den varme svinefond til en helt glat, ensartet masse. Vælg en rullepølse af god kvalitet for det bedste resultat. Xantana er udelukkende nødvendig at tilsætte, hvis du har svært ved at opnå en helt cremet konsistens.
3. Smag rullepølsen til med salt, peber og OSCAR Lammefond, koncentrat.
4. Fyld massen i en silikoneform eller lille folieform smurt med sprayfedt og dæk med film. Sæt den evt. i ovnen ved 100 °C i 45 minutter hvis du vil være sikker på at der ikke er listeria.
5. Stil på køl til rullepølsen har sat sig.

NÆRINGSINDHOLD

Portion.	25 g
Energi	209 kJ
Aminosyrescore	107 %

NÆRINGSSTOF MÆNGDE ENERGI

Protein	3,5 g	28,0 %
Fedt	4,0 g	71,2 %
Kulhydrat	0,1 g	0,8 %

Næringsværdier er vejledende, da kostfibre ikke er medregnet.



RØGET HELLEFISK SOUFFLE, GRATIN

10 portioner

INGREDIENSER:

325 g	hellefisk, røget
160 g	OSCAR Signature Kyllingefond, reduceret til 50 %
160 g	fløde 38 %
60 g	æggeblommer
60 g	æg
15 g	OSCAR Premium Citron Pasta
2 g	flagesalt, egetræsroget
4 g	xantana
30 g	OSCAR Jævner
5 g	OSCAR Fiskefond, koncentrat peber

ARBEJDSGANG:

1. Røget hellefisk kommes i en Blixer, sammen med den kolde indkogte OSCAR Signature Kyllingefond, kold fløde, æg, OSCAR Premium Citron Pasta, røget salt, xantana og OSCAR Jævner. Blend farsen til den er helt glat og luftig.
2. Smag farsen til med OSCAR Premium Citron Pasta, OSCAR Fiskefond, koncentrat, røget salt og peber.
3. Kom herefter farsen i silikoneforme der er sprayet med fedt, gerne en lille rugbrødsform. Læg låg på eller dæk med film og bag den i ovnen ved 100 °C i ca. 30 minutter til farsen er fast når du trykker på den.

TIPS

Farsen kan smages til med krydderurter, fondkoncentrat mv., efter smag.

NÆRINGSINDHOLD

Portion.	50 g
Energi	702 kJ
Aminosyrescore	100 %

NÆRINGSSTOF MÆNGDE ENERGI

Protein	8,4 g	20,3 %
Fedt	13,4 g	70,6 %
Kulhydrat	3,7 g	9,1 %

Næringsværdier er vejledende, da kostfibre ikke er medregnet.



TILBEHØR OG PYNT

CITRONMAYONNAISE

10 portioner

INGREDIENSER:

100 g mayonnaise
10 g OSCAR Premium Citron Pasta

ARBEJDSGANG:

1. Bland mayonnaise og OSCAR Premium Citron Pasta og smag til.
2. Kom mayonnaisen i en sprøjtepose og sæt på køl.

NÆRINGSINDHOLD

Portion. 10 g
Energi 301 kJ
Aminosyrescore 40 %

NÆRINGSSTOF	MÆNGDE	ENERGI
Protein	0,1 g	0,7 %
Fedt	8,0 g	98,4 %
Kulhydrat	0,1 g	0,9 %

Næringsværdier er vejledende, da kostfibre ikke er medregnet.



DILD, BROKEN GELÉ

10 portioner

INGREDIENSER:

vand
1 spsk bagepulver
150 g dild, frisk
1 g agar agar
75 g OSCAR Signature Stegt Kyllingefond

ARBEJDSGANG:

1. Bring vand i kog i en gryde og tilsæt en spsk bagepulver.
2. Blancher hurtigt dildbundet i det kogende vand og dup dilden tør i et klæde.
3. Kør dilden igennem en saftpresser.
4. Kog lidt af dildsaften samt OSCAR Signature Stegt Kyllingefond op med agar agar og lad det koge under omrøring i ca. 2 minutter. Der skal bruges 6-10 g agar agar pr. liter grønsagsjuice.
5. Vend den kogte fond ned i den friskpressede dildjuice og fordel derefter juicen i passende silikoneforme.
6. Sæt geleen på køl til den er stivnet.
7. Vend geleen ud på et spækbræt og hak den med en kniv og kom den herefter i en sprøjtepose.
8. Broken gele kan anvendes som pynt på smørrebrød.

TIPS:

Kvaset fra dilden kan gnides med panko rasp og lidt olie og derefter bages i ovnen ved 75 °C til den er tør. Kan anvendes til topping på suppe eller pynt på smørrebrød.

NÆRINGSINDHOLD

Portion. 10 g
Energi 47 kJ
Aminosyrescore 24 %

NÆRINGSSTOF	MÆNGDE	ENERGI
Protein	1,4 g	51,1 %
Fedt	0,2 g	15,8 %
Kulhydrat	0,8 g	33,0 %

Næringsværdier er vejledende, da kostfibre ikke er medregnet.



PORTVINSSKY, GRATIN

10 portioner

INGREDIENSER:

100 g OSCAR Signature Stegt Kyllingefond
2,5 g OSCAR Aspic, mørk
1,5 g OSCAR Premium Rødvin & Portvin Reduktion

ARBEJDSGANG:

1. Kog OSCAR Signature Stegt Kyllingefond og OSCAR Aspic op og lad det koge ved svag varme under omrøring i et par minutter.
2. Tilsæt OSCAR Premium Rødvin & Portvin Reduktion og smag til.
3. Hæld i en passende form og sæt på køl

NÆRINGSINDHOLD

Portion. 10 g
Energi 27 kJ
Aminosyrescore 23 %

NÆRINGSSTOF	MÆNGDE	ENERGI
Protein	1,3 g	84,3 %
Fedt	0,1 g	7,4 %
Kulhydrat	0,1 g	8,3 %

Næringsværdier er vejledende, da kostfibre ikke er medregnet.



TILBEHØR OG PYNT

ÆGGESTAND ROYAL

20 portioner

INGREDIENSER:

240 g æg, hele
100 g fløde 38 %
100 g sødmælk
salt og peber

ARBEJDSGANG:

1. Pisk æg sammen med fløde og mælk, og krydr med salt og peber.
2. Spray en lille silikone brødforn med sprayfedt.
3. Hæld æggemassen igennem en si ned i formen, og sæt den i et vandbad med 2-3 cm kogende vand.
4. Sæt vandbadet i ovnen, og bag æggemassen i ca. 30 minutter ved 175 °C, til den er stivnet.
5. Lad den køle af, og skær den derefter ud i aflange stave.

NÆRINGSINDHOLD

Portion. 20 g
Energi 160 kJ
Aminosyrescore 146 %

NÆRINGSSTOF	MÆNGDE	ENERGI
Protein	1,8 g	19,0 %
Fedt	3,3 g	75,7 %
Kulhydrat	0,5 g	5,3 %

Næringsværdier er vejledende, da kostfibre ikke er medregnet.



KAPERS, GRATIN

10 portioner

INGREDIENSER:

50 g kaperslage
50 g OSCAR Signature Stegt Kyllingefond
100 g kapers, syltede
3 g agar agar
½ tsk ThickenUp Clear

ARBEJDSGANG:

1. Sigt lagen fra kapers og kom den i en gryde med OSCAR Signature Stegt Kyllingefond samt agar agar.
2. Kog op og lad koge i et par minutter under konstant omrøring.
3. Kom kapers og lage i en kraftig blender og blend til en hel ensartet og cremet masse.
4. Hæl massen i en skål og vend ThickenUp Clear i og rør godt rundt så massen igen er ensartet cremet.
5. Hæld massen på en sprøjtepose og lav små kapers på et stykke bagepapir.
6. Sæt på køl.

NÆRINGSINDHOLD

Portion. 10 g
Energi 34 kJ
Aminosyrescore 29 %

NÆRINGSSTOF	MÆNGDE	ENERGI
Protein	1,2 g	59,6 %
Fedt	0,1 g	10,8 %
Kulhydrat	0,6 g	29,6 %

Næringsværdier er vejledende, da kostfibre ikke er medregnet.



DILDPERLER

20 portioner

INGREDIENSER:

300 g olie, smagsneutral
100 g dildjuice
7 g husblas, gelatine

ARBEJDSGANG:

1. Kom ca. 3 dl smagsneutral olie i en beholder og sæt den i fryseren.
2. Varm dildjuicen op og tilsæt 3-4 blade opblødt husblas pr. deciliter saft. Lad derpå saften køle af, men ikke stivne. Sug saft op i en sprøjte eller pipette og dryp små perler ned i den iskolde olie.

3. Sæt olien med dildkaviaren tilbage på køl. Når perlerne, skal bruges fiskes de op med en lille hullske og skylles hurtigt af i koldt vand.

TIPS: Dildjuicen kan erstattes med f.eks. purløgsjuice.

NÆRINGSINDHOLD

Portion. 5 g
Energi 32 kJ
Aminosyrescore 54 %

NÆRINGSSTOF	MÆNGDE	ENERGI
Protein	0,9 g	47,2 %
Fedt	0,2 g	17,1 %
Kulhydrat	0,4 g	35,7 %

Næringsværdier er vejledende, da kostfibre ikke er medregnet.





RØDLØG, GRATIN

20 portioner

INGREDIENSER:

200 g	syltede rødløg
200 g	rødløg, rå i skiver
150 g	OSCAR Signature Stegt Kyllingefond
10 g	agar agar
3 g	xantana

ARBEJDSGANG:

1. Kom syltede rødløg og rå rødløg i en kraftig blender og blend til en helt cremet og ensartet masse.
2. Kog OSCAR Signature Stegt Kyllingefond op med agar agar og lad det koge i et par minutter under omrøring.
3. Kom fonden i blenderen og blend til massen er helt glat og cremet. Tilsæt evt. lidt xantana for at sikre den cremede konsistens.
4. Smag massen til og juster evt. med lidt ekstra fond hvis den er for kompakt.
5. Fordel massen på bagepapir i et tyndt lag og sæt den på køl til den har sat sig.
6. Stik løgringe ud med et udstickersæt.

NÆRINGSINDHOLD

Portion.	20 g
Energi	71 kJ
Aminosyrescore44 %

NÆRINGSSTOF	MÆNGDE	ENERGI
Protein	1,3 g . .	30,5 %
Fedt	0,1 g . .	5,6 %
Kulhydrat	2,5 g . .	63,9 %

Næringsværdier er vejledende, da kostfibre ikke er medregnet.



TOMAT, GRATIN

10 portioner

INGREDIENSER:

150 g	tomat, cherry el. dadel
2,5 g	agar agar
100 g	OSCAR Signature Svinefond, reduceret til 50 %
25 g	OSCAR Gastrik
	salt og peber

ARBEJDSGANG:

1. Blend de friske tomater til en helt glat, ensartet masse. Det er vigtigt at bruge en sød og smagsfuld tomat og gerne en flot rød. Alternativt kan en dåse hakkede tomater bruges.
2. Sigt massen fri for klumper
3. Kog agar agar op med lidt af saften fra tomaterne og den indkogte OSCAR Signature Svinefond.
4. Vend den sigtede tomatmasse ned i den varme blanding og smag til med gastrik så du opnår sødme.
5. Smag evt. til med salt og peber.
6. Spray halvkugle silikoneforme med sprayfedt og hæld massen heri. Hvis massen kommer i store halvkugleforme kan de ligne store tomater. I små forme ligner de cherrytomater.
7. Dæk til med film og stil på køl til det har sat sig.

NÆRINGSINDHOLD

Portion.	20 g
Energi	57 kJ
Aminosyrescore40 %

NÆRINGSSTOF	MÆNGDE	ENERGI
Protein	1,0 g . .	29,2 %
Fedt	0,1 g . .	7,1 %
Kulhydrat	2,0 g . .	63,8 %

Næringsværdier er vejledende, da kostfibre ikke er medregnet.



LUNE RETTER OG SUPPER



LAMMECULOTTE MED CITRON OG HVIDLØG, BASISOPSKRIFT

10 personer

INGREDIENSER:

1,25 kg	lammeculotte
3 g	salt, groft peber, sort
20 g	OSCAR Premium Citron Pasta
20 g	OSCAR Premium Fermenteret Hvidløg
2 g	rosmarin
500 g	OSCAR Signature Stegt Kyllingefond
10 g	OSCAR Lammefond, koncentrat

ARBEJDSGANG:

1. Lammeculotten gnides med salt, peber, OSCAR Premium Citron Pasta og OSCAR Premium Fermenteret Hvidløg og lægges i en GN Bakke.
2. Lammeculotten brunes i ovnen i ca. 15 min. ved 225 °C.
3. Rosmarinkviste og OSCAR Signature Stegt Kyllingefond, og OSCAR Lammefond, koncentrat hældes ved stegen.
4. Culotten steger videre ca. 30 timer ved 160 °C, til en kerntemperatur på 75 °C.
5. Lad culotten hvile.

NÆRINGSINDHOLD

Portion.	100 g
Energi	814 kJ
Aminosyrescore93 %

NÆRINGSSTOF	MÆNGDE	ENERGI
Protein	31,3 g . .	65,5 %
Fedt	7,2 g . .	32,5 %
Kulhydrat	0,9 g . .	2,0 %

Næringsværdier er vejledende, da kostfibre ikke er medregnet.



LAMMECULOTTE, GRATIN

10 portioner

INGREDIENSER:

240 g	lammeculotte, basisopskrift. (Se her på siden)
120 g	æg
30 g	smør, saltet
120 g	fløde 38 %
200 g	OSCAR Signature Stegt Kyllingefond
25 g	OSCAR Jævner
10 g	OSCAR Lammefond, koncentrat
50 g	sky og suppe fra tilberedning af lammeculotte, basisopskrift (Se her på siden) salt og peber, sort
5 g	OSCAR Premium Fermenteret Hvidløg
5 g	OSCAR Premium Citron Pasta OSCAR Signature Demi Glace, reduceret til 50 %

ARBEJDSGANG:

1. Kom den varme lammeculotte i en Blixer sammen med æg, smør, fløde, OSCAR Signature Stegt Kyllingefond, OSCAR Jævner, OSCAR Lammefond, koncentrat samt sky og afkog fra lammestegen og blænd til en helt glat, ensartet masse.
2. Smag til med salt og peber, OSCAR Premium Fermenteret Hvidløg, OSCAR Premium Citron Pasta og evt. ekstra OSCAR Lammefond, koncentrat.
3. Spray en rektangulær silikoneform (sandkageform) med sprayfedt og hæld massen heri.
4. Dæk til med film og bag i ovn på 100 °C med damp 10 % i 30-45 minutter til den virker fast når du trykker på den.
5. Lad gratinen køle af.
6. Fjern filmen og vend gratinen ud af silikoneformen.
7. Lav penselstrøg med indkogt OSCAR Signature Demi Glace på lammeculotten, så det ligner stegeskorpe, og skær den herefter ud i skiver så det ligner lammeculotte.

NÆRINGSINDHOLD

Portion.	60 g
Energi	627 kJ
Aminosyrescore105 %

NÆRINGSSTOF	MÆNGDE	ENERGI
Protein	11,8 g . .	31,9 %
Fedt	10,0 g . .	59,3 %
Kulhydrat	3,2 g . .	8,8 %

Næringsværdier er vejledende, da kostfibre ikke er medregnet.





LAMMESAUCE

10 personer

INGREDIENSER:

600 g	sky fra lammeculotte, basisopskrift (Side 12) Baseret på OSCAR Signature Stegt Kyllingefond. Tilsæt ekstra Kyllingefond, hvis der ikke er nok stegesky tilbage fra stegen.
80 g	fløde 38 %
100 g	smørbolle
10 g	OSCAR Lammefond, koncentrat
10 g	OSCAR Stegt Smag, krydderi
3 g	salt, groft peber, sort

ARBEJDSGANG:

1. Skyen fra lammeculotten samt evt. ekstra OSCAR Signature Stegt Kyllingefond, fløde og smørbollen kommer i en gryde og koges op.
2. Kog saucen godt igennem og smag til med OSCAR Lammefond, koncentrat og OSCAR Stegt Smag, krydderi.
3. Kog ind til en passende konsistens.

NÆRINGSINDHOLD

Portion.	50 g
Energi	485 kJ
Aminosyrescore33 %

NÆRINGSSTOF MÆNGDE ENERGI

Protein	7,7 g .	26,9 %
Fedt	7,1 g .	54,2 %
Kulhydrat	5,4 g .	18,9 %

Næringsværdier er vejledende, da kostfibre ikke er medregnet.



KARTOFFELMOS, GRATIN

10 personer

INGREDIENSER:

675 g	kartofler, rå
75 g	sødmælk
135 g	OSCAR Signature Svinefond
60 g	smør, saltet
60 g	æggeblommer
10 g	salt, groft peber

ARBEJDSGANG:

1. Kog kartoflerne meget møre uden salt og køl dem ned da du herved lettere undgår at køre mosen sej.
2. Mos kartoflerne med piskeris på en kraftig rørebeholder.
3. Opvarm mælk, OSCAR Signature Svinefond og smør og tilsæt det til kartoflerne under omrøring, rør til en passende konsistens. Pas på du ikke får mosen rørt sej.
4. Vend æggeblommerne i kartoffelmosen.
5. Smag til med salt og peber.

NÆRINGSINDHOLD

Portion.	75 g
Energi	408 kJ
Aminosyrescore	100 %

NÆRINGSSTOF MÆNGDE ENERGI

Protein	3,6 g .	11,9 %
Fedt	6,9 g .	49,5 %
Kulhydrat	11,4 g .	38,6 %

Næringsværdier er vejledende, da kostfibre ikke er medregnet.



LUNE RETTER OG SUPPER



ÆRTEPURÉ

10 personer

INGREDIENSER:

	vand
1 spsk	bagepulver
500 g	ærter, dybfrost
50 g	smør, saltet
50 g	OSCAR Signature Svinefond, reduceret til 50 %
10 g	OSCAR Premium Citron Pasta
50 g	parmesan, revet
4 g	xantana
5 g	salt, groft
	salt og peber

ARBEJDSGANG:

1. Giv ærterne et hurtigt opkog i vand tilsat bagepulver, for at bibeholde den grønne farve.
2. Kom ærter, smør, reduceret OSCAR Signature Svinefond, OSCAR Premium Citron Pasta og revet parmesanost i en Blixer og blend den til en cremet og ensartet masse.
3. Tilsæt xantana og blend igen.
4. Smag puréen til med OSCAR Premium Citron Pasta, salt og peber.

NÆRINGSINDHOLD

Portion.	50 g
Energi	390 kJ
Aminosyrescore88 %

NÆRINGSSTOF	MÆNGDE	ENERGI
Protein	5,4 g .	23,4 %
Fedt	5,8 g .	54,6 %
Kulhydrat	3,9 g .	22,0 %

Næringsværdier er vejledende, da kostfibre ikke er medregnet.



TARTELET BUND, GRATIN

10 personer

INGREDIENSER:

135 g	tarteletter
135 g	OSCAR Signature Demi Glace
270 g	sødmælk
100 g	fløde 38 %
70 g	skyr
70 g	æg
40 g	smør, saltet
35 g	OSCAR Jævner
1,5 g	xantana

ARBEJDSGANG:

1. Tarteletterne knuses.
2. OSCAR Signature Demi Glace indkoges til 33%.
3. Smør smeltes.
4. De knuste tarteletter, indkogt OSCAR Signature Demi Glace, sødmælk, fløde, skyr, æg, smeltet smør, jævner og xantana hældes i en blender. Massen blendes til en fin glat ensartet masse.
5. Massen fordeles i silikoneforme og dækkes med film.
6. Sæt formene i ovnen ved 100 °C i ca. 30-40 minutter.
7. Når tarteletterne er bagte kan de udhules med en ske, eller med en udstikker så det kun er kransen der står tilbage.

NÆRINGSINDHOLD

Portion.	75 g
Energi	906 kJ
Aminosyrescore72 %

NÆRINGSSTOF	MÆNGDE	ENERGI
Protein	10,9 g .	20,4 %
Fedt	13,9 g .	57,0 %
Kulhydrat	11,9 g .	22,7 %

Næringsværdier er vejledende, da kostfibre ikke er medregnet.





KOGT KYLLING, GRATIN

10 personer

INGREDIENSER:

300 g	kogt kylling
125 g	fløde 38 %
125 g	æg
75 g	OSCAR Signature Stegt Kyllingefond, reduceret til 50 %
30 g	smør, saltet
25 g	OSCAR Jævner
10 g	OSCAR Kyllingefond, koncentrat
5 g	salt, groft
3 g	peber, sort

ARBEJDSGANG:

1. Hvis der er ben i kyllingen, så pluk kød og skind fra og kasser benene.
2. Blend det varme kyllingekød sammen med fløde, æg, den indkogte OSCAR Signature Stegt Kyllingefond, smør, OSCAR Jævner samt OSCAR Kyllingefond, koncentrat. Blend til en helt glat, ensartet masse.
3. Smag til med salt, sort peber samt evt. ekstra Kyllingefond, koncentrat.
4. Spray silikoneforme med sprayfedt og hæld massen heri. Hvis det er til frikasse, så hæld det i en silikone brødform, skal det bruges som hele stykker kylling så brug gerne en silikoneform til bryst eller lår.
5. Dæk til med film eller silikonelåg og bag i ovnen ved 100 °C med 10 % damp i ca. 30-90 minutter til gratinen giver efter når du trykker på den.
6. Lad det køle lidt af.
7. Fjern filmen, løsn gratinen fra silikoneformen og vend den ud og skær den i passende stykker.

NÆRINGSINDHOLD

Portion.	60 g
Energi	618 kJ
Aminosyrescore	107 %

NÆRINGSSTOF MÆNGDE ENERGI

Protein	10,3 g . .	28,3 %
Fedt	10,6 g . .	63,4 %
Kulhydrat	3,0 g . .	8,3 %

Næringsværdier er vejledende, da kostfibre ikke er medregnet.



ASPARGESSAUCE

10 personer

INGREDIENSER:

300 g	sødmælk
200 g	OSCAR Signature Kyllingefond, reduceret 50 %
120 g	smørbolle
210 g	asparges, snitter fine med hoved
20 g	fløde 38 %
5 g	salt, groft
	peber, hvid

ARBEJDSGANG:

1. Sødmælk og reduceret OSCAR Signature Stegt Kyllingefond koges op med smørollen.
2. Asparges drænes og blendes med fløde.
3. Aspargesmassen tilsættes saucen og den koges godt igennem.
4. Smages til med salt og hvid peber.
5. Kog saucen ind til passende konsistens. Til gratinkost skal konsistensen svare til varm budding.

NÆRINGSINDHOLD

Portion.	50 g
Energi	485 kJ
Aminosyrescore62 %

NÆRINGSSTOF MÆNGDE ENERGI

Protein	7,0 g . .	24,6 %
Fedt	6,2 g . .	47,7 %
Kulhydrat	7,7 g . .	27,7 %

Næringsværdier er vejledende, da kostfibre ikke er medregnet.



LEGERET ÆRTESUPPE

10 personer

INGREDIENSER:

80 g	løg, rå, skrællet og hakket
5 g	OSCAR Premium Fermenteret Hvidløg
40 g	olie, smagsneutral
500 g	sødmælk
350 g	OSCAR Signature Stegt Kyllingefond
250 g	ærter, dybfrost
165 g	edamame sojabønner, forkogte og pillede
50 g	kokosmælk
50 g	fløde 38 %
25 g	OSCAR Premium Hvidvin Reduktion
15 g	OSCAR Økologisk Høsebouillon, granulat
10 g	OSCAR Jævner
5 g	OSCAR Asiatisk Fond, koncentrat salt og peber

ARBEJDSGANG:

1. Svits løg i olie tilsat OSCAR Premium Fermenteret Hvidløg.
2. Hæld de svitsede løg, mælk, OSCAR Signature Stegt Kyllingefond, ærter, edamame bønner, kokosmælk, fløde, OSCAR Premium Hvidvin Reduktion, OSCAR Økologisk Høsebouillon samt OSCAR jævner i en gryde og lad det koge op.
3. Lad suppen simre i ca. 15 minutter og blend den herefter på en Blixer eller med en kraftig stavblender. Den skal være helt cremet og uden klumper.
4. Smag suppen til med salt, peber og lidt OSCAR Asiatisk Fond, koncentrat.

KYLLINGETOPPING: Anvend opskrift på kogt kylling på side 15 til kyllingetopping til ærtesuppen.

NÆRINGSINDHOLD

Portion	125 ml
Energi	755 kJ
Aminosyrescore88 %

NÆRINGSSTOF	MÆNGDE	ENERGI
Protein	10,6 g .	23,9 %
Fedt	10,8 g .	52,8 %
Kulhydrat	9,0 g .	23,3 %

Næringsværdier er vejledende, da kostfibre ikke er medregnet.



REFERENCER/KILDER

Dankost

Anbefalinger for den danske institutionskost, Den Nationale Kosthåndbog.

Protein and amino acid requirements in human nutrition: report of a joint FAO/WHO/UNU expert consultation. WHO technical report series; no 935. 2007.



Nestlé Professional Food

Industrivej 36
DK-4683 Rønnede
Tlf.: +45 56 79 22 22
oscar@oscar.dk
www.nestleprofessionalfood.dk

