

## Opskrifter - Blød kost

7 dage efter GB operation, samt 10 dage efter GS operation

Inspiration er især tiltænkt frokosten



BLØD KOST! = skal kunne moses med en gaffel

### Skinkeruller

ca. 12 skiver

4 æg

1½ dl mælk

100 g finthakket spinat

salt og peber

Frossen spinat vrides for vand.

Æggene deles i blommer og hvider.

Blommerne røres med mælk, salt og peber.

Spinaten røres i æggemassen.

Æggehviderne piskes stive, og vendes forsigtigt i æggemassen.

Æggemassen hældes på bagepapir i en bradepandeform ca. 25 x 20 cm.

Bages midt i ovnen i 15 min. ved 200 gr.

Fyld

200 g flødeost light

saft af ½ citron

200 g finthakket skinke eller røget laks

½ finthakket løg

½ tsk sennep, salt og peber

Alle ingredienserne røres sammen og smages til med salt og peber. Når æggepladen er kold, smørres fyldet på, og rulles til en roulade, som stilles på køl.

Deles i 12 skiver. 1 portion = 2 skiver. 1 portion giver: *Energi 390 kJ ( ca. 95 kcal), Protein 8,4 g*

### Tunmousse

1 ds tun i vand

3 spsk. Fromage frais, kvark eller skyr

citronsaft efter smag

salt og peber

evt. kaviar

Rør alle ingredienserne sammen og hæld massen i en form og pres den let sammen med en paletkniv.

Stil moussen kold et par timer. Deles i 3 portioner.

Serveres med lidt mosede grønsager og pyntes evt. med 1 spsk. kaviar.

1 portion giver: *Energi: 390 kJ (ca. 95 kcal), Protein: 20,5 g*

### Æggesalat

1 hårdkogt æg

½ tsk. dild

1 spsk. Ymer, fromage frais, kvark eller skyr

salt og peber

Ægget hakkes fint og røres sammen med ymer o.l. Smages til med dild, salt og peber.

I stedet for dild kan der bruges lidt karry. Serveres sammen med dampet eller stegt fiskefilet.

Portionen giver: *Energi 400 kJ (95 kcal), Protein 7,6 g*

### Omelet med ost

2 æg (evt. pasteuriserede)

½ dl fedtfattig Mornaysovs el.a mild ostesovs med max. 5 % fedt

½-1 spsk. olie – gerne oliven eller raps

40 g revet ost max. 17 % fedt

Salt og peber efter smag

Evt. purløg som pynt

Æg piskes let med mornaysovsen.

Olivenolie opvarmes på panden.

Æggeblandingen tilsættes, og omeletten steges på panden ca. 3-4 min.

Vendes ud på bagepapiret med den stegte side ned mod bagepapiret.

Ost fyldes på midten af omeletten.

Purløg eller andre krydderurter tilsættes efter smag.

Omeletten foldes sammen, og deles i 2 portioner.

1 portion giver: *Energi 800 kJ (190 kcal), Protein 12,5 g*

### Torskerognsfrikadeller

(6 stk)

200 g færdig fiskefars

½ dåse torskerogn

1 bundt hakket dild

1 spsk mælk

1 tsk citronsaft

Fiskefars og torskerogn røres sammen. Dild, mælk og citronsaft tilsættes. Steges i flydende margarine ved jævn varme i ca. 8 min.

Fiskefrikadellerne kan også bruges til pålæg og varm ret.

1 frikadelle giver: *Energi 230 kJ (55 kcal), Protein 5,2 g*

### Avocado med rejer

½ velmoden avocado  
50 g fromage frais, kvark eller skyr  
½ tsk. tomatpure  
1 nips sukker  
lidt salt  
25 g rejer + evt. kaviar  
1 skive citron

Avocadokødet tages ud af skallen. Avocadokødet og skyr o.l. moses godt sammen og smages til med sukker, tomatpure salt og peber.

Avocadokødet fyldes i skallen og serveres på lidt meget fintsnittet salat og pyntes med rejer og citron og evt. kaviar

Portionen giver: *800 kJ (190 kcal), Protein 7,6 g*

### Hytteost med makrel i tomat

2 portioner  
4 spsk. meget fint snittet salatblade  
100 g hytteost 5% (20+)  
1 ds makrel i tomat (ca. 125 g)  
1 spsk. meget finthakket salatløg – evt. alm løg

Del portionen i 2 og gem den anden til næste dag.

Fordel 2 spsk. Salat på 1 tallerken og anret herpå hytteost, makrel i tomat og løg.

Pynt med karse.

1 portion giver: *750 kJ (180 kcal), Protein 15,4 g*

### Tunfrikadeller

(7 stk)  
1 ds. tun i vand ( ca. 185 g)  
1 æg  
1 lille groftrevet løg – ca. ½ dl  
1 lille finthakket hvidløg ( kan udelades)  
1 dl hakket persille  
½ tsk. groft salt  
peber  
1 dl fromage frais, skyr eller kvark  
3 spsk. rasp

Hæld vandet fra tunen. Kom den i en skål og rør æg, løg, persille, salt, peber og evt. hvidløg i.

Tilsæt skyr o.l. samt rasp. Rør farsen godt sammen og stil den i køleskabet ca. ½ time.

Steg i flydende margarine i 10-12 min. vend frikadellerne af og til.

1 frikadelle giver: *Energi 230 kJ ( 55 kcal) , Protein 9,4 g*

### Bagt æg med forårsløg

1 fintsnittet forårsløg

2 sherrytomater hvor skindet er flået af

1 æg

1 spsk. Gratineringsost max. 30+/17%

salt og peber

Pynt: lidt rejer

Snit forårsløg fint og giv dem et opkog og hæld vandet fra. Tomaterne skæres ud i kvarte og skindet skæres af. Forårsløg og tomater lægges i en smurt ovnfast form på størrelse med en kop eller en lille ramekin. Drys krydderier over. Slå et æg ud i formen og fordel ost ovenpå. Bag ægget midt i ovnen ved 225 gr. I ca. 9 min og server straks. Pynt med lidt rejer.

Portionen giver: *520 kJ ( 125 kcal), Protein 10 g*