

Opskrifter på småretter



Gulerodsmousse - 4 små forme

200 g gulerødder
1 spsk. smør
salt og peber
2 æg
1 dl. piskefløde
100 g kød eller fisk

Skræl gulerødderne og skær dem fint ud. Damp dem møre i en gryde med smør og lidt vand. Smag til med salt, peber. Blendes med æg og fløde.

Skær/blend kød/fisk og læg lidt i bunden af hver cocotte, hæld moussen over og bag i ca. 20 minutter ved 160 grader.

Vendes ud og serveres med en klat dressing

Energi pr. stk.: 1000 kJ og 9 gram protein

Røræg (2 port.)

2 æg
½ dl piskefløde
1 knivspids salt
2 tsk. smør

Rør æg, piskefløde og salt sammen.

Smelt smørret på en pande og hæld æggemassen på.

Lad æggene stivne ved svag varme.

Saml massen til store flager ved at røre til bunds med en paletkniv.

Når æggemassen er helt stivnet er den klar til servering.

Serveringsforslag:

Røræg kan serveres til røget fisk, fx makrel eller ørred.

pr.100 gram

Energi: 985 kJ

Protein: 7,9 g

Tun med æg (2 port.)

70 g tun i olie fra dåse
1 hårdkogt æg
3 spsk. fløde 13 %
evt. persille til pynt

Blend tun, æg og fløde til det har en ensartet konsistens.
Stil retten i køleskab inden servering.
Pynt evt. med persille.

pr.100 gram
Energi: 690 kJ
Protein: 14,5 g



Æggesalat (2 port.)

2 hårdkogte æg
2 spsk. ymer
1 spsk. mayonnaise
¼ tsk. sennep
salt og peber

Pil æggene og hak dem groft.
Blend æg, ymer, mayonnaise og sennep indtil det har en ensartet konsistens.
Smag salaten til med salt og peber og stil den i køleskabet inden servering.

Variation:

Undlad evt. sennep og smag i stedet æggesalaten til med karry.

pr.100 gram
Energi: 735 kJ
Protein: 9 g