



**TINE**  
PARTNER

## Konsistenstilpasset mat

**Oppskrifter** fra Ronny Nilsen (t.v.), kjøkkensjef ved NKS Olaviken alderspsykiatriske sykehus. Her med matfaglig ansvarlig Pål Jetmundsen i TINE®.

# Gjør en forskjell

Gjennom TINE® Fagseminar utforsker vi aktuelle utfordringer i matbransjen og ser hvordan de påvirker helse, yrkesvalg og matproduksjon.

Hovedtema under TINE® Fagseminar 2024: «Et smakfullt samspill», er **DYSFAGIKOST** – mat for personer med spise- og svelgevansker.

Rundt 590.000 nordmenn kjemper daglig med dysfagi. Er du en del av kjøkkenverdenen og har lyst til å gjøre en positiv forskjell i folks liv? Se på hvordan kjøkkenet kan tilpasse måltidene, slik at pasientgruppens ernæringsbehov ivaretas på en trygg og smakfull måte.

I dette heftet har vi samlet noen oppskrifter som vi håper hjelper med å inspirere til å lage smakfull, næringsrik og tyggevennlig mat.







# Rekesmørbrød

---

## Ingredienser:

---

### 12 porsjoner á 50 g

250 g reker i lake (håndpillet)  
125 g rekelake  
125 g vann  
100 g TINE® Kremfløte  
7 g Nutilis fortykningsmiddel  
salt og pepper  
fiskebuljong

## Slik gjør du:

---

- 1 Mos reker sammen med kraft og kremfløte til en fin og glatt puré.
- 2 Tilsett fortykningsmiddel, smak til med salt, pepper og eventuelt fiskebuljong. Bland forsiktig.
- 3 Bruk en sprøytepose til å fylle i massen, sprøyt ut «reker» på brett (bruk bakepapir) og frys ned. Husk sjekk konsistens, juster til rett nivå.
- 4 Server oppå loff med majones og pynt.

# Loff

---

## Ingredienser:

---

### 20 porsjoner

371 g loff uten skorpe  
11 g Nutilis fortykningsmiddel  
630 g TINE® Helmelk

## Slik gjør du:

---

- 1 Bland sammen melk og fortykningsmiddel og rør til det tykner.
- 2 Ta brød og melk i blender og kjør til glatt masse, kjør igjennom sil, juster eventuelt med mer melk eller Nutilis fortykningsmiddel.
- 3 Smøres utover på ett brett med bakepapir i bunnen. Sett på frys i ca. 10 minutter. Tas ut og kuttet i ønsket form med pizza-hjul eller kniv. For runde skiver, bruk kakeutstikker. Fryses så inn til de er gjennomfrost, slik at de kan knekkes opp.

# Kyllingklubber

---

## Ingredienser:

### 16 porsjoner

600 g stekt kyllingfilet  
40 g Nutilis fortykningsmiddel  
300 g kyllingbuljong/kraft  
100 g rapsolje  
salt  
paprikapulver

## Slik gjør du:

- 1 Mos kyllingkjøtt sammen med krydder, olje og buljong/kraft til en fin puré. Tilsett Nutilis fortykningsmiddel og bland forsiktig i 20 sekunder.
- 2 Bruk en sprøytepose til å fylle blandingen i silikonformer. For et penere resultat kan du strø formen med litt paprikapulver først. Fordel blandingen jevnt utover med lokket og frys ned.

# Svinestek

---

## Ingredienser:

### 11 porsjoner

700 g svinestek  
40 g Nutilis fortykningsmiddel  
300 g kjøttbuljong/kraft  
salt  
paprikapulver

## Slik gjør du:

- 1 Mos svinestek, buljong og krydder i 5 minutter til en fin puré. Tilsett Nutilis fortykningsmiddel og bland forsiktig sammen i 20 sekunder.
- 2 Bruk en sprøytepose til å fylle blandingen i silikonformen merket «skivet kjøtt». For et penere resultat, kan du strø formen med litt paprikapulver først. Fordel blandingen jevnt utover med lokket og frys ned.

# Kremet karrisalat

---

## Ingredienser:

### 5 porsjoner

100 g TINE® Kremfløte, pisket  
275 g kokt egg  
100 g TINE® Crème Fraîche  
60 g sylteagurk  
5 g eple  
sort pepper, malt  
karri  
salt

## Slik gjør du:

- 1 Pisk fløte stiv og crème fraîche stiv.
- 2 Blend egg, eple og sylteagurk til en glatt masse. Ved behov: tilsett litt crème fraîche for å få massen glatt. Sikt for å være sikker på at det ikke er klumper.
- 3 Rør massen i den piskede crème fraîchen, bland deretter i pisket krem og smak til med pepper, salt og karri.

# Pøser

---

## Ingredienser:

### 17 porsjoner

500 g pølse stekt/kokt uten skinn  
200 g kyllingfilet/kjøtt stekt/kokt  
40 g Nutilis fortykningsmiddel  
300 g kjøttbuljong/kraft  
salt  
paprikapulver

## Slik gjør du:

- 1 Mos pølse sammen med kylling/kjøtt, buljong og krydder i 5 min. til en fin puré. Tilsett fortykningsmiddel og bland forsiktig sammen i 20 sekunder.
- 2 Fyll blandingen med sprøytepose i silikonformen «pølse». For et penere resultat, kan du strø formen med litt paprikapulver først. Fordel blandingen jevnt utover med lokket, frys ned.

# Torskemiddag

---

## Ingredienser:

---

### 12 porsjoner

700 g torskfilet kokt eller stekt  
40 g Nutilis fortykningsmiddel  
200 g fiskebuljong/kraft  
100 g TINE® Kremfløte  
salt, paprikapulver

### Serveringstips

Server torskfileten med gulrot, brokkoli og potetmos.

## Slik gjør du:

---

- 1 Mos torskfilet sammen med fiskefond/grønnsaksbuljong, fløte og krydder i 5 minutter til en fin puré.
- 2 Tilsett Nutilis fortykningsmiddel og bland forsiktig i 20 sekunder. Bruk en sprøytepose til å fylle blandingen i silikonformen merket «fiskefilet».
- 3 For et penere resultat kan du strø formen med litt paprikapulver/dill først. Fordel blandingen jevnt utover med lokket og frys ned.

# Brokkoli

---

## Ingredienser:

---

### 26 porsjoner

700 g brokkoli  
40 g Nutilis fortykningsmiddel  
250 g grønnsaksbuljong  
33 g rapsolje

## Slik gjør du:

---

- 1 Mos brokkoli sammen med buljong, olje og krydder i 5 minutter til en fin puré. Tilsett fortykningsmiddel og bland forsiktig i 20 sekunder.
- 2 Fyll blandingen med sprøytepose i silikonformen merket «brokkoli». Fordel blandingen jevnt utover med lokket og frys ned. Husk å justere til rett konsistens.





# Gulrot

---

## Ingredienser:

---

### 26 porsjoner

700 g gulrot  
40 g Nutilis fortykningsmiddel  
300 g grønnsaksbuljong  
33 g rapsolje

## Slik gjør du:

---

- 1 Mos gulrot sammen med buljong, olje og krydder i 5 minutter til en fin puré. Tilsett fortykningsmiddel og bland forsiktig i 20 sekunder.
- 2 Fyll blandingen med sprøytepose i silikonformen merket «gulrot». Fordel blandingen jevnt utover med lokket og frys ned. Husk å sjekke konsistens og juster til rett nivå.

# Egg- og skinkemousse

---

## Ingredienser:

---

### 1 porsjon

0,5 stk gelatinblad  
55 g hardkokt egg  
25 g røkt skinke  
25 g TINE® Crème Fraîche  
salt og pepper  
sitronsaft

### Serveringsforslag

Vend eggemoussen ut på en tallerken og server den med avokadokrem til.

## Slik gjør du:

---

- 1 Legg gelatin i bløt i kaldt vann. Kjør egg, skinke og crème fraîche i blender til det har en ensartet konsistens. Smak blandingen til med salt og pepper. Tilsett ev. purreløk.
- 2 Ta opp gelatinen og smelt den i vannbad, dvs. i en skål i en gryte med kokende vann. Hell gelatinen i eggeblanding i en tynn stråle, rør samtidig.
- 3 Sett eggemoussen i kjøleskap et par timer innen servering.

# Skinkemousse

---

## Ingredienser:

---

### 1 porsjon

50 g røkt skinke  
9 g TINE® Rømme  
7,5 g TINE® Meierismør  
25 g TINE® Helmelk  
salt og pepper  
sitronsaft

## Slik gjør du:

---

- 1 Skjær skinken i terninger og bland den med rømme. Tilsett smør og melk. Blend det hele til en ensartet masse.
- 2 Smak til skinkemoussen med salt, pepper og sitronsaft.

# Ørretmousse

---

## Ingredienser:

---

### 1 porsjon

50 g røkt ørrett  
12,5 g TINE® Kremgo® Naturell  
25 g TINE® Crème Fraîche  
2,5 g sitronsaft, konsentrert  
salt og pepper

### Serveringstips

Ørrettmoussen kan serveres med avokadokrem.

---

## Slik gjør du:

---

- 1 Bland fisk og sitronsaft i en blender til en ensartet masse.
- 2 Pisk kremosten med crème fraîche og vend inn fiskemassen.
- 3 Smak ørrettmoussen til med salt og pepper og hel den i en skål (ev. porsjonsskål).
- 4 La ørrettmoussen stå kjølig i et par timer innen servering.

# Avokadokrem

---

## Ingredienser:

---

### 1 porsjon

70 g avokado, moden  
2,5 g løk  
2,5 g sitronsaft  
36 g TINE® Crème Fraîche  
5 g muskat  
salt og pepper sort/hvit

---

## Slik gjør du:

---

- 1 Del avokado, fjern stenene og skrap ut kjøttet. Blend avokado-kjøttet med løk og sitronsaft til det har en ensartet konsistens.
- 2 Bland crème fraîche i avokadoblandingen. Smak til med muskat, salt og pepper.

  
**TINE**  
PARTNER



## Har du spørsmål?

Ta kontakt med din kundekontakt i TINE® eller  
kundeservice@tine.no · [www.tinehandel.no](http://www.tinehandel.no)