

HELTÄRLIGT

TIMBALER, GROV PATÉ
OCH FLYTKOST

recept &
inspiration



HELTÄRLIGT

Problem att svälja drabbar en stor del av befolkningen någon gång under livet. Personer med uttalade svårigheter har behov av mat med anpassad konsistens.

I foldern ges exempel på hur Helt Ärligt – Äggpulver och Äggvitpulver kan användas för att tillaga maträtter med anpassad konsistens.

Karakteristika för timbalkonsistens är att den är mjuk och slät, har en kort struktur som kan ätas med gaffel eller sked och är fri från partiklar. Grov paté är mer grovkornig och har en konsistens som är luftig och mjuk som liknar mjuk köttfärslimpa. Patén skall också vara lätt att dela med gaffel.

Genom att använda Helt Ärligt pulverprodukter kan du enkelt och effektivt tillaga timbaler eller grov paté antingen från samma mat som övriga boende serveras, enskilda ingredienser eller specialkost.

Helt Ärligt – Äggpulver kan även vara en pusselbit för att uppnå en flytkost som är rikare på protein.

Fördelar med Helt Ärligt pulverprodukter:

- Extra gott – tillagning kan ske från färska ingredienser eller maträtter.
- Mer neutral smak – innehåller mer vita och mindre gula än vanliga ägg.
- "Från Sverige" – innehåller spraytorkade ägg från svenska frigående höns inomhus.
- Mer protein – innehållet av protein är högre än i vanliga ägg.
- Timbaler och paté kan frysas direkt på tillagningsenheten för att ätas senare.
- Potentiellt minskat matsvinn – istället för att kasta, gör timbaler eller paté på överskott.
- Säker och effektiv hantering. Pulvret vägs upp. Ingen risk för skalbitar, pulvret har siktats.



www.heltarligt.se

GRUNDRECEPT FÖR TIMBALER OCH GROV PATÉ MED HELT ÄRLIGT

UTGÅ FRÅN DAGENS MÅLTID ELLER ENSKILD INGREDIENS!

INGREDIENSER (ca 4 portioner)

20-30 g Helt Ärligt – Äggpulver*
200 g av dagens måltid eller enskild ingrediens
2-3 dl grädde*

Det är ägget som håller samman och ger konsistens. Dessa egenskaper är ytterligare förstärkta i Helt Ärligt – Äggpulver. Pulvret har en högre andel vita än vanliga ägg. Om en fastare struktur önskas eller ytterligare neutral smak byt till Helt Ärligt – Äggvitpulver.

Tillaga gärna i portionsformar av silikon, man äter som bekant med även med ögonen.

TILLAGNING

1. Mal till en slät puré. Tillsätt grädde och Helt Ärligt – Äggpulver.
2. Mixa tills homogent.
3. Tillagning i ugn i väl smorda bleck eller formar täckta med lock eller folie vid 100°C under cirka 25 minuter.** Maximal ånga påslagen i ugnen.

Vid tillagning av Grov Paté avbryts malning/mixning vid en grövre struktur.

* För maträtter med högt innehåll av vätska kan man behöva justera grundreceptet.

** Kan även tillagas i vanlig ugn eller varmluftsugn vid 160-180°C under 20-30 minuter. Formarna skall var täckta.



TIMBAL PÅ GRÖNSAKER – EXEMPEL GRÖNA ÄRTOR

GRÖNA PÄRLOR I TIMBALFORM

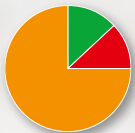
INGREDIENSER (4 portioner)

200 g gröna ärtor
2 dl grädde
30 g Helt Ärligt - Äggpulver

Om en fastare struktur önskas eller ytterligare neutral smak byt till Helt Ärligt – Äggvitepulver.

ENERGIFÖRDELNING

● Protein 13 E%
● Kolhydrater 12 E%
● Fett 75 E%



NÄRINGSVÄRDE per 100 g

Energi 240 kcal/990 kJ, Protein 7/15 g
(per 100 gram samt per portion),
Kolhydrat 7 g, Fett 20 g

TILLAGNING

1. Mal till en slät puré. Tillsätt grädde och Helt Ärligt – Äggpulver.
2. Mixa tills homogent.
3. Tillagning i ugn i väl smorda bleck eller formar täckta med lock eller folie vid 100°C under cirka 25 minuter.** Maximal ånga påslagen i ugnen.

Vid tillagning av Grov Paté avbryts malning/mixning vid en grövre struktur.

* För maträtter med högt innehåll av vätska kan man behöva justera grundreceptet.

** Kan även tillagas i vanlig ugn eller varmluftsugn vid 160-180°C under 20-30 minuter. Formarna skall var täckta.

TIMBAL PÅ KÖTT – EXEMPEL SKINKA

POPULÄRT HOS DE FLESTA

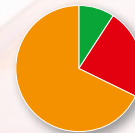
INGREDIENSER (4 portioner)

200 g skinka
3 dl grädde
25 g Helt Ärligt - Äggpulver

Om en fastare struktur önskas eller ytterligare neutral smak byt till Helt Ärligt – Äggvitepulver.

ENERGIFÖRDELNING

● Protein 9 E%
● Kolhydrater 23 E%
● Fett 68 E%



NÄRINGSVÄRDE per 100 g

Energi 270 kcal/1140 kJ, Protein 12/25 g
(per 100 gram samt per portion),
Kolhydrat 3 g, Fett 24 g

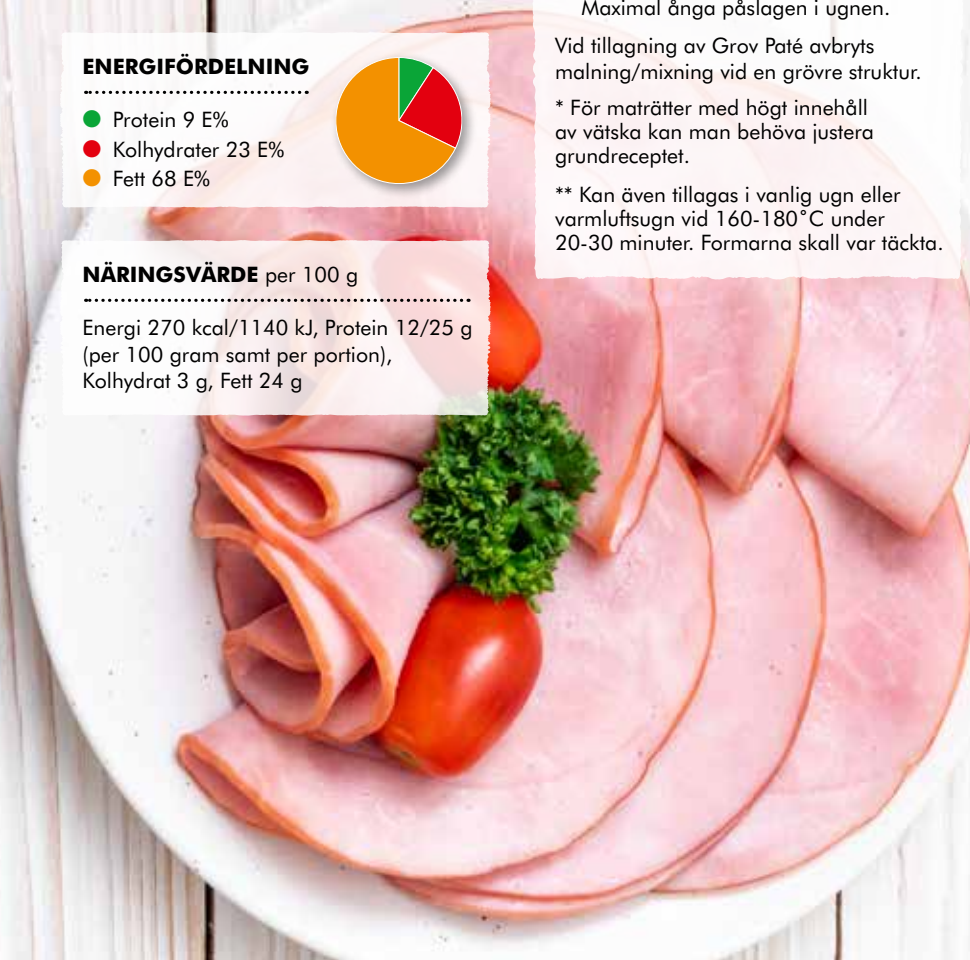
TILLAGNING

1. Mal till en slät puré. Tillsätt grädde och Helt Ärligt – Äggpulver.
2. Mixa tills homogent.
3. Tillagning i ugn i väl smorda bleck eller formar täckta med lock eller folie vid 100°C under cirka 25 minuter.** Maximal ånga påslagen i ugnen.

Vid tillagning av Grov Paté avbryts malning/mixning vid en grövre struktur.

* För maträtter med högt innehåll av vätska kan man behöva justera grundreceptet.

** Kan även tillagas i vanlig ugn eller varmluftsugn vid 160-180°C under 20-30 minuter. Formarna skall var täckta.



TIMBAL PÅ "KYCKLINGGRYTA MED GRÖNSAKER"

EN KRYDDIG KYCKLINGRÄTT

INGREDIENSER (10 portioner)

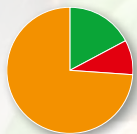
800 g kyckling eller hönsfärs
400 g grönsaksfärs
200 g gul lök
40 g tärnad vitlök
2 st ägg
2 dl persilja
Krydda med spiskummin (2 msk), färsk mynta (4 msk), mal koriander (1 msk), paprikapulver (2 msk), Mald svartpeppar (2 tsk), Mald kanel (1 tsk), salt (1 msk)

INGREDIENSER för tillagning av timbaler (ca 4 portioner)

200 g "Kycklingryta med grönsaker"
2 dl grädde
25 g Helt Ärligt – Äggpulver

ENERGIFÖRDELNING

- Protein 17 E%
- Kolhydrater 9 E%
- Fett 74 E%



NÄRINGSVÄRDE per 100 g

Energi 290 kcal/1210 kJ, Protein 12/26 g (per 100 gram samt per portion), Kolhydrat 6 g, Fett 24 g

TILLAGNING av "Kycklingryta med grönsaker"

1. Blanda samman samtliga ingredienser.
2. Häll upp på bleck av lämplig storlek.
3. Tillagas i ugn under 30-40 minuter vid 160°C.

TILLAGNING av timbal

1. Mal till en slät puré. Tillsätt grädde och Helt Ärligt – Äggpulver.
2. Mixa tills homogent.
3. Tillagning i ugn i väl smorda bleck eller formar täckta med lock eller folie vid 100°C under cirka 25 minuter.** Maximal ånga påslagen i ugnen.

Vid tillagning av Grov Paté avbryts malning/mixning vid en grövre struktur.

* För maträtter med högt innehåll av vätska kan man behöva justera grundreceptet.

** Kan även tillagas i vanlig ugn eller varmluftsugn vid 160-180°C under 20-30 minuter. Formarna skall var täckta.

SERVERING

Servera gärna med potatismos eller potatistimbal och gräddsås.

TIMBAL PÅ "ANNA-BRITTAS FISKGRATÄNG MED LAX"

LAXRÄTTER – GÅR HEM FÖR DE FLESTA

INGREDIENSER (10 portioner)

1,25 kg lax
1,1 liter mellanmjölk
70 g smör
130 g stark ostkräm
3 dl Creme Fraiché
5 g koncentrerad fiskbuljong
20 g hackad gräslök
Krydda med salt efter tycke och smak

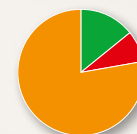
Vetemjöl	100 g
Vatten	1,5 dl

INGREDIENSER för tillagning av timbaler (ca 4 portioner)

200 g "Anna-Brittass fiskgratäng med lax"
2 dl grädde
25 g Helt Ärligt – Äggpulver

ENERGIFÖRDELNING

- Protein 14 E%
- Kolhydrater 8 E%
- Fett 78 E%



NÄRINGSVÄRDE per 100 g

Energi 270 kcal/1130 kJ, Protein 9/19 g (per 100 gram samt per portion), Kolhydrat 5 g, Fett 24 g

TILLAGNING av "Anna-Brittass fiskgratäng med lax"

1. Vetemjölredning – vispa till slät redning, förvaras täckt och svalt.
2. Koka fisken i bleck i ugn, 200°C under ca 25 minuter.
3. Blanda mjölk, smör, ost, creme fraiche, buljong och gräslök i en gryta.
4. Red av och koka upp.
5. Häll såsen över fisken och gratinera.

TILLAGNING av timbal

1. Mal till en slät puré. Tillsätt grädde och Helt Ärligt – Äggpulver.
2. Mixa tills homogent.
3. Tillagning i ugn i väl smorda bleck eller formar täckta med lock eller folie vid 100°C under cirka 25 minuter.** Maximal ånga påslagen i ugnen.

Vid tillagning av Grov Paté avbryts malning/mixning vid en grövre struktur.

* För maträtter med högt innehåll av vätska kan man behöva justera grundreceptet.

** Kan även tillagas i vanlig ugn eller varmluftsugn vid 160-180°C under 20-30 minuter. Formarna skall var täckta.

SERVERING

Servera gärna med potatismos eller potatistimbal, alternativ ristimbal.

TIMBALER FRÅN BASMATIRIS

LÄTTÄTET RIS

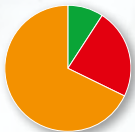
INGREDIENSER (4 portioner)

200 gram basmatiris eller tunna risnudlar
2 dl grädde
25-30 g Helt Ärligt – Äggpulver
0,5 tsk salt

Om en fastare struktur önskas eller ytterligare neutral smak byt till Helt Ärligt – Äggvitpulver.

ENERGIFÖRDELNING

- Protein 9 E%
- Kolhydrater 23 E%
- Fett 68 E%



NÄRINGSVÄRDE per 100 g

Energi 260 kcal/1080 kJ, Protein 6/12 g
(per 100 gram samt per portion),
Kolhydrat 15 g, Fett 20 g

TILLAGNING

- Mal till en slät puré. Tillsätt grädde och Helt Ärligt – Äggpulver.
- Mixa tills homogent.
- Tillagning i ugn i väl smorda bleck eller formar täckta med lock eller folie vid 100°C under cirka 25 minuter.** Maximal ånga påslagen i ugnen.

Vid tillagning av Grov Paté avbryts malning/mixning vid en grövre struktur.

* För maträtter med högt innehåll av vätska kan man behöva justera grundreceptet.

** Kan även tillagas i vanlig ugn eller varmluftsugn vid 160-180°C under 20-30 minuter. Formarna skall var täckta.

TIMBALER PÅ POTATIS

VI ÄLSKAR POTATIS!

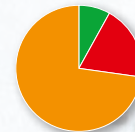
INGREDIENSER (4 portioner)

200 gram kokt potatis
2 dl grädde
25-30 g Helt Ärligt – Äggpulver
0,5 tsk salt

Om en fastare struktur önskas eller ytterligare neutral smak byt till Helt Ärligt – Äggvitpulver.

ENERGIFÖRDELNING

- Protein 8 E%
- Kolhydrater 19 E%
- Fett 73 E%



NÄRINGSVÄRDE per 100 g

Energi 240 kcal/1010 kJ, Protein 5/11 g
(per 100 gram samt per portion),
Kolhydrat 11 g, Fett 20 g

TILLAGNING

- Mal till en slät puré. Tillsätt grädde och Helt Ärligt – Äggpulver.
- Mixa tills homogent.
- Tillagning i ugn i väl smorda bleck eller formar täckta med lock eller folie vid 100°C under cirka 25 minuter.** Maximal ånga påslagen i ugnen.

Vid tillagning av Grov Paté avbryts malning/mixning vid en grövre struktur.

* För maträtter med högt innehåll av vätska kan man behöva justera grundreceptet.

** Kan även tillagas i vanlig ugn eller varmluftsugn vid 160-180°C under 20-30 minuter. Formarna skall var täckta.

PÅLÄGG FRÅN TIMBALER SOM GJORTS MED HELT ÄRLIGT – ÄGGPULVER

GOTT, PRAKTISKT OCH PROTEINRIKT!

Man kan enkelt skiva kalla timbaler och använda som pålägg, eller varför inte göra "spreads" från timbaler som gjorts med Helt Ärligt – Äggpulver.

De färdiga timbalerna mixas släta för hand eller med mixer och användas som "spread", ett krämigt pålägg, som serveras exempelvis på rån. För ytterligare bredbar konsistens mixa i lite grädde eller olja.

En riktigt god spread på mackan är oöverträffat.

GRÖNSAKSPLUPPAR SOM HÅLLER FORMEN

KAN LÄGGAS I EXEMPELVIS EN TIMBALGRYTA

INGREDIENSER

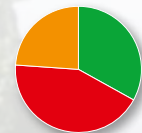
500 gram valfri grönsakspuré (exempel morotspuré)
1 dl Helt Ärligt – Äggpulver Naturell (50 g)
1 dl Thick and Easy (ca 30 g)

TILLAGNING

1. Blanda/mal till en slät puré.
2. Spritsas ut på en smord plåt och gräddas i ugn under ca 15-20 minuter.

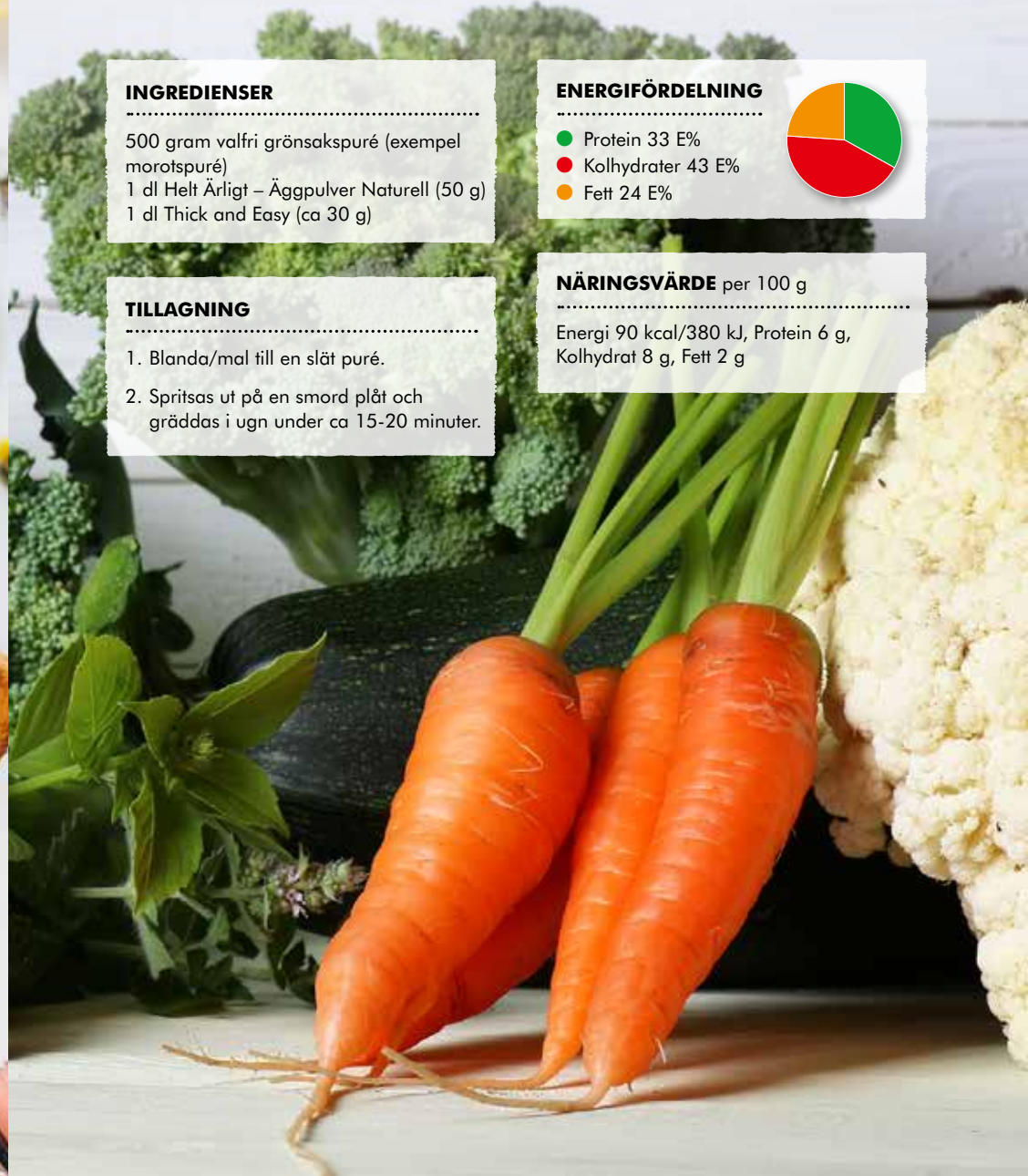
ENERGIFÖRDELNING

- Protein 33 E%
- Kolhydrater 43 E%
- Fett 24 E%



NÄRINGSVÄRDE per 100 g

Energi 90 kcal/380 kJ, Protein 6 g,
Kolhydrat 8 g, Fett 2 g



KALLA SOPPOR MED HELT ÄRLIGT – ÄGGPULVER

ENKELT, SNABBT OCH GOTT

INGREDIENSER (4 portioner)

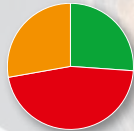
300 gram frukt- eller bärpuré (exempel mangopuré)
3 dl vaniljyoghurt
3 dl mjölk
75 g Helt Ärligt - Äggpulver Vanilj

TILLAGNING

1. Blanda ingredienserna till en slät struktur.
2. Späd med vatten om för tjockflytande.

ENERGIFÖRDELNING

● Protein 26 E%
● Kolhydrater 46 E%
● Fett 28 E%



NÄRINGSVÄRDE per 100 g

Energi 100 kcal/410 kJ, Protein 6/16 g
(per 100 gram respektive portion),
Kolhydrat 11 g, Fett 3 g

EN KLASSIKER – NYPONSOPPA

FÖRSTÄRK MED HELT ÄRLIGT – ÄGGPULVER

INGREDIENSER (4 portioner)

1 liter nyponsoppa
50 g (ca 1 dl) Helt Ärligt –
Äggpulver Vanilj

TILLAGNING

1. Pulvret rörs ned i slutet av tillagningen när soppan svalnat något (temperatur lägre än 70°C).

ENERGIFÖRDELNING

● Protein 12 E%
● Kolhydrater 81 E%
● Fett 7 E%



NÄRINGSVÄRDE per 100 g

Energi 70 kcal/290 kJ, Protein 2/4 g
(per 100 gram samt per portion),
Kolhydrat 13 g, Fett 0,5 g

BERIKNING I VARMA SOPPAR VID SERVERING

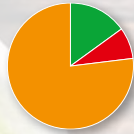
KLICKAR AV CRÉMÉ FRAICHE MED HELT ÄRLIGT DIREKT I SOPPAN

INGREDIENSER (4 portioner)

100 g Crémé Fraiche (34%)
25 g (ca 0.5 dl) Helt Ärligt –
Äggpulver Naturell

ENERGIFÖRDELNING

● Protein 15 E%
● Kolhydrater 8 E%
● Fett 77 E%



TILLAGNING

Blanda Crémé Fraiche med Helt Ärligt –
Äggpulver Naturell. Smälter ut i soppan i
samband med servering.

NÄRINGSVÄRDE per 100 g

Energi 350 kcal/1450 kJ, Protein 13 g,
Kolhydrat 7 g, Fett 30 g

HELT ÄRLIGT – ÄGGPULVER NATURELL DIREKT I SOPPAN

0,5-1 msk (ca 4-7,5 g = 2-4 g protein) per portion rörs ned med sked i samband
servering till brukare som har extra behov av protein och energi.

NATURLIG KLIMATSMART ÄGGBASERAD NÄRINGSRIK MAT

Ägget är ett allt mer populärt superlivsmedel som är oslagbart. Det är en excellent källa för högkvalitativt klimatsmart protein samt vitaminer och mineral som det råder brist på hos utsatta grupper. Ägget är inte lösningen på alla kostrelaterade problem men innehåller näringsämnen som är intressanta för utsatta grupper. Ägg eller ingredienser från ägg är ett naturligt sätt att berika maten.

EN MULTIFUNKTIONELL INGREDIENS!

Ägg är en av våra vanligaste ingredienser vid matlagning. Äggulan gör det möjligt att finfördela oljedroppar när man tillverkar en majonnäs eller sås. Äggvitan och helägget vispas till skum när man gör maränger eller färdbottnar. Ägget bildar gel och håller samman omeletter och pajer. Utöver detta bidrar ägget även med sin färg och goda smak.

KLIMATSMART

En vedertagen metod för att värdera klimatpåverkan av livsmedel är att beräkna växtgasutsläppen per kg producerat protein. Ägg och kyckling skapar relativt andra traditionella animaliska livsmedel låga utsläpp av växthusgaser. Vid samma mängd producerat protein är utsläppen vid nötköttsproduktion drygt 10 gånger högre. Motsvarande siffror för lamm, ost/mjölk, fläskkött och laxfilé är knappt 10, cirka 3, drygt 2 respektive cirka 1,5 högre än för

protein från ägg. Ägg är ett klimatsmart alternativ för högkvalitativt protein.

ÄGG PASSAR SOM HAND I HANDSKE FÖR ÄLDRE OCH SJUKA!

Genom sitt höga innehåll av högkvalitativt protein, energi och näringsämnen, acceptans som livsmedel av i stort sett alla befolkningsgrupper oavsett ursprung och religion samt möjligheten att genom recept och tillagning påverka tugg- och sväljbarhet passar ägget och ingredienser från ägg som hand i handske för äldre och sjuka.

RIKT PÅ PROTEIN!

Proteiner från ägg utgör ofta en standard som andra proteiner jämförs med, dess sammansättning matchar nästan perfekt människans behov och upptaget från kosten är högt. Ett vanligt ägg får märkas som "rikt på protein!"

ÄGG OCH DJURHÅLLNING

VÅRA OLIKA PRODUKTIONSFORMER

EKOLOGISK PRODUKTION

Ekologiska ägg kommer från höns som har tillgång till utvistelse och stall med strö, sittpinnar och reden.

Äggen produceras enligt EU:s regelverk vilket säkerställer en certifierad uppfödning, certifierad foder leverantör, certifierade producenter och ett certifierat äggpackeri. Detta innebär bla att konstgödsel och bekämpningsmedel inte får användas.

Hönsen skall få utlopp för sina naturliga behov och beteende och skall ha möjlighet att vistas ute och fodret skall vara ekologiskt.

FRIGÅENDE HÖNS UTMOHUS

Äggen från frigående höns med tillgång till utvistelse är värpta av höns som själva kan välja fritt om de vill vistas utomhus eller inomhus.

FRIGÅENDE HÖNS INOMHUS

De frigående hönsen rör sig fritt inomhus i stallar med strö på golvet, sittpinnar i olika höjder och värpreden. Hönorna äter ett väl sammansatt vegetabiliskt foder där fodersäd utgör en naturlig grund.

Läs mer om på svenskaegg.se

VISSTE DU ATT...

Ett färskt ägg sjunker när man lägger det i vatten.

Om ett ägg är svårt att skala kan det bero på att det är alltför färskt. Skalnigen underlättas om du kylar ägget direkt efter kokning.

Äggets storlek varierar eftersom unga hönor värper mindre ägg, medan äldre hönor värper större ägg.

Äggskalet består i huvudsak av kalk. Hönan avsätter lika mycket kalk till ett stort äggskal som till ett litet och därför är stora ägg skörare i skalet.

Unga höns värper ibland ägg med flera gulor, det beror på "omognad" i hönans äggproduktion. Hönan släpper helt enkelt två äggulor samtidigt.

Gulans färg skiftar beroende på vilket foder hönsen har fått. Äggulans färg har inget med näringsinnehållet att göra.

Äggvitan består naturligt av både tjockare och tunnare vita. Som regel har stora ägg tunnare vita än små ägg. Därför är vissa ägg ibland lösare till konsistensen.

Äggsnodden som sitter i ägget håller gulan på plats och består av lite tjockare tvinnad äggvita. Att äggsnodden har något gråare färg beror på att äggvitan här har en högre torrsubstanshalt.

Bruna och vita hönsägg är innehållsmässigt likvärdiga. Färgen på äggskalet förhåller sig så att bruna höns för det mesta lägger bruna ägg och vita höns värper för det mesta vita ägg.



www.kronagg.se