

Nestor



# Lilla kokboken

# Innehåll

Basrecept

Såser och stuvningar

Soppor

Kyckling och fisk

Kött och korv

I din hand håller du en liten kokbok som innehåller flera recept på hur du lagar god, näringsrik och enkel mat. Varje maträtt tar ca 20-30 minuter att tillaga och de flesta portionerna är beräknade för en eller två personer.

Lilla kokboken är framtagen av hemtjänstpersonal i Tyresö kommun, tillsammans med Nestor FoU-center.

Lycka till med matlagningen!

# Basrecept

## Välling, 1 portion

- Blanda 1 dl vällingpulver med 2 dl vatten.
- Vispa klumpfritt.
- I mikro: Värm 1-2 minuter (rör om emellanåt).
- I kastrull: Värm och rör om tills det blir drickvarmt eller till önskad värme.

**Tips!** Blanda i en skvätt vispgrädde för tjockare välling och extra kalorier.

## Havregrynsgröt, 1 portion

- Blanda 1 dl havregryn, 2 ½ dl vatten och en nypa salt i en kastrull.
- Värm upp på hög värme. Stäng av plattan när första bubblan visar sig.
- Rör runt i gröten, sätt på lock och låt gröten stå ett par minuter på den varma plattan.
- I mikro: Blanda 1 dl havregryn, 2 dl vatten och en nypa salt, tillaga i 3 minuter på maxeffekt. Rör om.

**Tips!** Vid förstoppning: blanda i plommon. Det är också gott med t. ex. lingonsylt till.

# Koka ägg

- Fyll en kastrull med kallt vatten tills ägget är täckt.
- Sänk plattan till medelvärme när vattnet börjar koka.
- Koka ägget i 3-4 minuter för löskokt.
- Koka ägget i 6-8 minuter för hårdkokt.

**Tips!** Tänk på att beroende på äggets storlek kan koktiden variera lite.

# Koka potatis

- Skölj och skala gärna potatisarna.
- Fyll en kastrull med kallt vatten tills potatisarna är täckta.
- Koka upp potatisarna på hög värme och sänk värmen till medelnivå när vattnet börjar koka.
- Potatisarna kokas på medelvärme i ca 20 minuter tills de är klara.

**Tips!** Delar du potatisen i 4-6 mindre bitar kortas koktiden ned till ca 10-15 minuter. Du kan även passa på att koka mer potatis, de kan användas till stekning eller potatismos, om potatisen mosas direkt. Potatis håller sig i kylan i ca 4-5 dagar.

## Potatismos, 2 portioner

- Skala potatisarna och koka dem. Om du delar potatisarna till mindre bitar tar det ca 10-15 minuter att koka dem mjuka.
- Häll av vattnet och mosa potatisarna.
- Värm mjölken.
- Tillsätt smör/margarin och rör i så mycket mjölk som går åt tills moset får rätt konsistens.
- Smaksätt med salt och lite peppar.

### INGREDIENSER

3-6 potatisar

25 gram smör/margarin

1-1 ½ dl mjölk

salt och lite peppar

## Pannkakor, cirka 4 stycken

- Blanda mjöl och en nypa salt i en skål.
- Blanda i häften av mjölken och rör om, tillsätt sedan resten av mjölken.
- Rör ner ägget.
- Grädda pannkakorna på medelvärme med en ny klick smör för varje ny pannkaka. Grädda några minuter på vardera sidan av pannkakan.

### INGREDIENSER

1 dl vetemjöl

2 dl mjölk

1 ägg

smör

## Pannkakor, tips

- Man kan frysa in färdiga pannkakor till ett senare tillfälle.
- Pannkakorna kan även göras om till maträtten ”crêpes”. Exempel på fyllning: stuvade räkor, stuvade champinjoner eller stekt köttfärs med crème fraiche och kryddor.
- För att göra crêpes lägger du fyllningen i mitten av pannkakan och rullar ihop pannkakan. Ett enkelt och matigt recept!

# Omelett, 1 portion

- Vispa ihop allt i en skål.
- Lägg en klick smör i en upphettad stekpanna, håll i smeten och grädda omeletten på medelstark värme.
- Stick försiktigt med en gaffel tills omeletten har stannat.
- Servera omeletten med bröd och grönsaker.

**Tips!** Tillsätt ingredienser i grundomeletten efter önskemål: t. ex. champinjoner, tomat, ost, skinka eller bladspenat.

## INGREDIENSER

2 ägg

2 msk vätska (grädde, mjölk eller vatten)

smör/margarin

salt

# Såser och stuvningar

# Kall sås

- Kalla såser grundas ofta på crème fraiche eller gräddfil.
- Blanda crème fraiche/gräddfil med t. ex. basilika, dill, persilja och gärna lite hackad rödlök för god smak.
- Salta och peppra vid behov.
- Kalla såser passar bra till t. ex. nötkött, fisk eller kyckling.

## Sås av skyn

- Använd skyn som blir kvar när man t. ex. steker biffar eller köttbullar, och gör en sås av skyn.
- Häll lite grädde, mjölk eller vatten i stekpannan och blanda med skyn, häll sedan över i en kastrull.
- Rör ut 2 msk vetemjöl/maizena i kallt vatten och vispa sedan ner det i kastrullen.
- Smaksätt med buljongtärning eller soja.
- Koka upp såsen i kastrullen.

# Béchamelsås/vitsås,

## 4 portioner

- Smält smöret i en kastrull, vispa sedan ner mjölet.
- Tillsätt mjölken lite i taget och vispa hela tiden för att undvika klumpar.
- Låt koka upp under omrörning och sänk sedan till svag värme.
- Koka på svag värme i 3-5 minuter och rör om ofta. Krydda med salt och peppar.

### INGREDIENSER

2 ½ msk vetemjöl

5 dl mjölk

2 msk smör

½ tsk salt

½ tsk vitpeppar

**Tips!** Det är lättare att undvika klumpar om mjölken är ljummen/varm när den tillsätts.

## Béchamelsås/vitsås, tips

- Såsen går att frysa. Fyll iskuber med såsen och använd snabbt och enkelt vid nästa matlagningstillfälle.
- Tillsätt senap i såsen så får du en senapssås som många tycker är gott till falukorv och makaroner eller till kokt fisk.
- Tillsätt riven pepparrot i såsen så får du en pepparrotssås som är god till rökt kött av olika slag.
- Tillsätt kokta äggbitar i såsen och lite persilja, det är gott till vit fisk, som torsk.

# Stuvning

- Smält en klick smör i en kastrull.
- Blanda ner 2 msk mjöl och vispa sedan i 2 dl mjölk.
- Låt blandningen koka upp på hög värme i ca 30 sekunder.
- Blanda sedan ihop med vald ingrediens som exempelvis svamp.

## Gräddsås, 2 portioner

- Vispa ihop vetemjölet med häften av grädden i en kastrull, till en jämn smet utan klumpar.
- Värm på svag värme, och tillsätt resten av mjölken och grädden.
- Krydda med soja/fond, salt och ev. peppar.
- Koka upp under omrörning.
- Sänk värmen och låt puttra på svag värme i några minuter.

### INGREDIENSER

2 msk vetemjöl

2 dl grädde

2 dl mjölk

½ msk soja eller fond

½ tsk salt

peppar efter smak

## Kall fisksås, 2 portioner

- Blanda ihop alla ingredienser och låt stå en stund.
- Såsen passar exempelvis till stekt panerad fisk.

### INGREDIENSER

2 dl yoghurt

2 msk majonnäs

½ dl gurkmix eller

riven gurka

½ tsk salt

# Soppor

# Spenatsoppa, 2 portioner

- Skala och finhacka löken.
- Grovhacka bladspenaten som har tinat.
- Fräs spenat och lök i margarin.
- Pudra över mjöl och häll över vatten.
- Smula ner buljongtärningen och låt koka ca 10 minuter under lock.
- Rör i grädden och smaka av med salt och peppar.
- Hacka två hårdkokta ägg och lägg i soppan.
- Servera gärna soppan med bröd.

## INGREDIENSER

250 gram fryst bladspenat (ta fram på morgonen så den hinner tinas upp)

½ gul lök

½ dl grädde

1 buljongtärning

1 msk vetemjöl

6 dl vatten

1 msk flytande margarin

salt och peppar

## Laxsoppa, 2 portioner

- Skär morötterna och potatisarna i bitar.
- Lägg rotfrukterna i en kastrull, tillsätt vatten och fiskbuljongtärning.
- Koka upp och sjud under lock i ca 10-15 minuter.
- Dela laxbitarna och lägg dem i kastrullen, låt sjuda i ca 5 minuter.

**Tips!** Det är gott med bröd och en klick crème fraiche i soppan.

### INGREDIENSER

200 gram laxfilé

1-2 morötter

1-2 potatisar

1 fiskbuljongtärning

½ liter vatten

en nypa salt

## Linssoppa, 4 portioner

- Hacka löken och fräs den mjuk i oljan.
- Skölj linserna.
- Tillsätt vatten, buljongtärning, linser, kryddor och krossade tomater.
- Koka soppan under lock på svag värme i 8-10 minuter.
- Om soppan verkar tjock, späd med vatten.
- Pressa gärna lite citron i soppan och servera med bröd.

### INGREDIENSER

2 dl röda linser  
2 gula lökar  
1 burk krossade  
tomater  
2 msk olja  
1 liter vatten  
buljongtärning  
1 msk paprikapulver  
och spiskummin  
1 tsk salt

## Köttfärssoppa, 2 portioner

- Skala potatis och morötter, och dela i mindre bitar.
- Bryn köttfärsen i smöret i en stekpanna.
- Lägg köttfärs, potatis och morötter i en kastrull med 4 dl vatten.
- Koka upp soppan och sänk sedan till medelvärme.
- Tillsätt tomatpuré/krossade tomater och en buljongtärning.  
Rör om i soppan och låt koka i 15 minuter.
- Krydda med t. ex. salt, peppar, basilika, oregano eller vad kryddhyllan erbjuder.
- Servera med bröd och gärna en klick gräddfil/crème fraiche i soppan.

## INGREDIENSER

100-200 gram köttfärs

½-1 morot

2 potatisar

4 dl vatten

grönsaks- eller köttbuljong

3 msk tomatpuré eller 1 burk krossade tomater

1 msk smör

# Grönsakssoppa med bacon, 4 portioner

- Skär baconet i mindre delar och stek det knaprigt. Ställ sedan baconet åt sidan.
- Koka samtidigt upp vatten med köttbuljongen i.
- Lägg i frysta grönsaker och låt koka i 10 minuter.
- Mosa grönsakerna.
- Lägg i finriven potatis och koka i 5 minuter.
- Tillsätt grädde, smör och spenattärningar och låt koka någon minut.
- Blanda i baconet och tillsätt salt och peppar.
- Det går bra att frysa portioner till senare tillfälle.

## INGREDIENSER

2 finrivna potatisar

5 tärningar fryst, hackad spenat

ett paket bacon

1 dl vispgrädde

en klick smör

1 liter vatten

1 köttbuljongtärning

en påse frysta grönsaker (rotfrukter eller  
sommargrönsaker)

salt och peppar

# Fisk och kyckling

# Kokt fisk, 1 portion

- Lägg fisken i en liten kastrull. Häll på vatten så att det täcker fisken.
- Lägg i kryddor och låt sjuda försiktigt i 5-10 minuter.
- Servera fisken med kokt potatis, grönsaker och vit sås (gärna ägg/persilje- eller dillsås).

## INGREDIENSER

1 portionsbit fisk  
(t. ex. torsk eller sej)  
salt och peppar

## Stekt fisk, 1 portion

- Blanda mjöl och kryddor på en tallrik.
- Vänd fisken i mjölblandningen.
- Stek fisken i flytande margarin ca 2 minuter på varje sida.
- Servera med kokt potatis eller potatismos, och grönsaker.

**Tips!** Till lax eller rödspätta är det gott med en kall yoghurt- eller gräddfilssås.

### INGREDIENSER

1 portionsbit fisk  
(t. ex. strömming, lax  
eller rödspätta)  
2 msk vetemjöl  
1 msk flytande  
margarin  
salt och peppar

# Uppfiffade fiskbullar, 2 portioner

- Öppna burken med fiskbullar och värm innehållet på medelstark värme i en kastrull.
- Servera fiskbullarna med kokt potatis, skivad tomat och kokta ärtor.

## INGREDIENSER

1 burk färdiga  
fiskbullar i hummersås  
1 dl gröna ärtor  
4 medelstora potatisar  
1 tomat

## Laxpasta, 2 portioner

- Börja med att koka pastan.
- Skär laxen i mindre bitar och stek på medelhög värme tills laxen är genomstekt. Lägg därefter laxbitarna på en tallrik vid sidan av.
- Blanda crème fraiche, dill och kryddorna i en kastrull.
- Låt blandningen koka upp och blanda ner den färdigstekta laxen.
- Blanda ihop laxröran med pasta och servera med grönsaker.

## INGREDIENSER

1 portionsbit lax (ca 150 gram)

2 dl okokt pasta

2 dl crème fraîche

½ dl hackad dill

1 msk rapsolja

salt och peppar

# Stekt kyckling, 1 portion

- Skär kycklingfilén i mindre bitar.
- Stek kycklingbitarna i smör på medelvärme och krydda med grillkrydda eller annan krydda som finns i kryddhyllan.
- Se till att kycklingen är genomstekt genom att skära i en av bitarna, när köttet är vitt är kycklingen genomstekt.
- Gör en sås av stekskyn.
- Koka potatis eller pasta.
- Servera måltiden med grönsaker.
- Ett tips är att göra kycklingsallad dagen efter på resterna av kycklingen. Blanda i grönsaker och tillsätt olivolja, vinäger, salt, peppar och lite pressad citron.

## INGREDIENSER

1 kycklingfilé

1 msk smör

grillkrydda

kokt pasta eller potatis

## Kycklinggryta, 2 portioner

- Borsta och skiva champinjonerna. Stek dem på medelvärme tills de har fått färg, lägg dem därefter på en tallrik.
- Finhacka löken och fräs tillsammans med pressad vitlök, om så önskas.
- Skär kycklingen i mindre bitar och stek tillsammans med löken.
- Strimla paprikan och börja koka ris.
- När kycklingen har fått färg och blivit genomstekt tillsätter du champinjonerna, paprika och rör ner grädden. Krydda med salt, peppar och timjan. Låt puttra på svag värme i ca 10 minuter.
- Servera kycklinggrytan med kokt ris och gärna en skiva bröd.

## INGREDIENSER

200 g kycklingfilé

½ gul lök, ev. 1 vitlöksklyfta

4 champinjoner

½ röd paprika

1 msk flytande margarin

1 dl grädde

1 tsk timjan

salt och peppar

ris

# Kyckling med curry och äpple, 4 portioner

- Koka upp vatten med buljongen i en kastrull.
- Skär kycklingfiléer i mindre bitar och lägg dem i det kokande vattnet. Dra ner värmen och låt koka i 10 minuter.
- Skala äpplena i bitar (ta bort kärnhusen).
- Fräs äppelbitarna mjuka i smör, mosa dem, strö över mjöl och rör om.
- Häll över två slevar av det vatten som kycklingen kokats i på äpplena, och blanda om. Tillsätt grädde och curry. Blanda och sänk värmen.
- Låt småkoka i 10 minuter.
- Ta upp kycklingbitarna och lägg ner i äppelsåsen, låt det koka i 5 minuter.
- Smaka av och salta, tillsätt ev. lite socker – äpplen kan vara sura.
- Servera gärna med ris eller kokt potatis.

## INGREDIENSER

2 kycklingfiléer

2 äpplen

2 msk smör

1 msk curry

2-3 dl grädde

1 kycklingbuljongtärning

1 msk vetemjöl

5 dl vatten

salt och ev. lite socker

# Kött och korv

## Köttfärssås, 4 portioner

- Finhacka lök och riv morötterna.
- Bryn lök och morötter och pressa över vitlök.
- Höj värmen på plattan och lägg i köttfärsen som du delar med en gaffel.
- Stek köttfärsen tills den har fått färg.
- Tillsätt tomatpuré, krossade tomater och kryddor.
- Låt koka i 10 minuter på medelhög värme, under lock.
- Servera med pasta.

**Tips:** Servera gärna med riven ost.

### INGREDIENSER

400 gram köttfärs

2 gula lökar

ev. 2 vitlöksklyftor

2 morötter

1 burk krossade

tomater

2 msk rapsolja

2 msk tomatpuré

grönkryddor (basilika,  
timjan eller oregano)

salt och peppar

# Kotletter i purjolök och champinjoner, 2 portioner

- Strimla purjolöken och champinjonerna.
- Fräs lök och champinjoner i smör i några minuter på medelhög värme, lägg dem sedan på en tallrik vid sidan av.
- Stek kotletterna och krydda med salt och peppar på vardera sida. Stek köttet tills det är genomstekt.
- Häll över crème fraiche och kalvfond på köttet och blanda, tillsätt även löken och champinjonerna, samt vatten vid behov.
- Låt puttra ett par minuter tillsammans.
- Servera med kokt potatis och grönsaker.

## INGREDIENSER

2 fläskkotletter

1 purjolök

5 färska champinjoner

1 dl crème fraîche

flytande margarin

kalvfond

salt och peppar

## Skinksås, 4 portioner

- Börja med att koka upp pasta.
- Strimla skinkan och stek i smöret i en minut.
- Strö över mjöl och blanda runt.
- Häll på grädden och strö i osten.
- Lägg i spenattärningarna och krydda med peppar, oregano och salt vid behov.
- Blanda skinksåsen med den kokta pastan.
- Det går bra att frysa in portioner till senare tillfälle.

## INGREDIENSER

100 gram skinka

1 tsk vetemjöl

1 msk smör

2 ½ dl grädde

1 ½ dl riven ost

4 tärningar fryst hackad spenat

1 tsk oregano, salt och peppar

4 dl okokt pasta

## Kassler med ananas, 2 portioner

- Sätt ugnen på 200 grader.
- Skiva kasslern i två bitar och stek på medelhög värme i smör eller margarin, tills kasslern fått färg.
- Varva kassler och ananas i en ugnssäker form och strö gärna över lite riven ost eller en skvätt grädde.
- Grädda i ca 10 minuter i ugnen.
- Servera med ris eller potatis.

## INGREDIENSER

200 gram kassler

1 burk färdigskivad ananas

lite ost eller en skvätt grädde

(beroende på vad som finns i kylan)

½ msk margarin eller smör

ris eller potatis

## Korv Stroganoff, 4 portioner

- Skär korven i mindre bitar och börja koka ris.
- Hacka löken och bryn i margarinet i en upphettad stekpanna, tillsätt sedan korven och stek på medelvärme några minuter.
- Tillsätt tomatpuré och grädde, rör om och låt koka ett par minuter på medelhög värme.
- Krydda med salt och peppar.
- Servera med kokt ris och grönsaker.

## INGREDIENSER

400 gram korv

2 gula lökar

2 ½ dl matlagingsgrädde

3 msk tomatpuré

2 msk flytande margarin

salt och peppar

## Enkel korvgryta, 2 portioner

- Skölj, skala och dela purjolök, lök, morötter, rotselleri och potatis i mindre bitar.
- Lägg grönsakerna och buljongtärningen i en kastrull och täck med vatten.
- Låt koka 10-15 minuter, tills grönsakerna nästan är mjuka.
- Lägg i skivad eller tärnad falukorv och koka färdigt.

## **INGREDIENSER**

10 cm falukorv (ca 200 gram)

7-8 cm purjolök

1 gul lök

2 små morötter

1 bit rotselleri (ca 50 gram)

2-3 potatisar

1 tärning kött- eller grönsaksbuljong  
vatten

## Kryddig korvpasta, 2 portioner

- Börja med att koka upp pasta.
- Borsta och skiva champinjonerna. Stek dem på medelvärme i några minuter och lägg dem sedan på en tallrik vid sidan av.
- Hacka lök och korv.
- Stek lök och korv på medelvärme tills korven är genomstekt.
- Tillsätt champinjonerna och krydda.
- Blanda ner korvröran i pastan.

## INGREDIENSER

1 salsicciakorv/chorizokorv

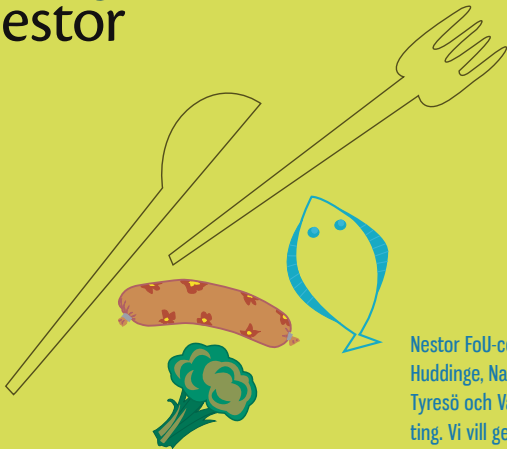
1 msk flytande margarin

4 färska champinjoner

½ gul lök

salt och peppar

2 dl okokt pasta



Nestor FoU-center ägs gemensamt av Botkyrka, Haninge, Huddinge, Nacka, Nykvarns, Nynäshamns, Salems, Södertälje, Tyresö och Värmdö kommuner samt Stockholms läns landsting. Vi vill genom praktisknära forskning och utveckling bidra till en bättre kvalitet inom vården och omsorgen om äldre människor. För mer information se [www.nestorfou.se](http://www.nestorfou.se).