

Tre retters!

SMAGFULDE OPSKRIFTER SOM PASSER ALLE!
- KONSISTENSTILPASSEDE OG BERIGEDE



NÆRINGSVÆRDI

Energi og protein er angivet
per portion ved hver opskrift.

3 menúer med Findus fantastiske puréer!

Med vores puréer kan du hurtigt og nemt lave gode forretter, hovedretter og desserter. Vi har et bredt sortiment af puréer. De er løsfrosne og holder længe. Du kan optø nøjagtig den mængde, du behøver og lade resten blive i fryseren til næste gang. Det synes vi er klimasmart.

Vi har valgt opskrifter til en inspirerende treretters menu, som du helt enkelt kan kombinere, som du har lyst.

HOVEDRET

Fisk med ærtecreme, fetaost og oliven

	10 port à 400 g	100 port
Hokifilet, Findus 96011518	1 kg	10 kg
Rapsolie, salt og peber		
Smør	300 g	3 kg
Ærtepuré med fetaost		
Ærtepuré, Findus 96008227	600 g	6 kg
Crème Fraiche	2 dl	2 ltr
Fetaost	100 g	1 kg
Citronsaft, frisk presset	1 spsk	1,5 dl
Salt og peber		
Topping		
Fetaost	300 g	3 kg
Tomat	200 g	2 kg
Persille, fersk	15 g	150 g
Paprikapulver og sort peber		
Kartofler, kogte pressede	1,5 kg	15 kg

Læg den optøede fisk i en bradepande eller i en form. Dryp fisken med olivenolie og smag til med salt og peber. Sæt fisken i ovnen på 150°C varmluft i cirka 15 minutter.

Brun smør i en kasserolle til det stopper med at bruse.

Ærtepuré med fetaost

Varm ærtepuréen op med smuldret fetaost og varm det til osten smelter. Pisk så med crème fraîche og lad det simre under omrøring. Smag til med salt, peber og citronsaft.

Topping

Læg ærtepuréen og fisken i et fad. Del fetaost over ærtepuréen, oliven samt de skivet tomater lægges over. Hakket persille, paprikapulver og sort peber strøs over retten.

Server med pressede kartofler og brunet smør.



Per portion
400 g
Energi
662 kcal
Protein
31,8 g



FORRET

Spinatsnitter med creme fraiche og rogn

10 port 100 port
à 200 g

Spinatpandekage

Spinatpuré, Findus 96014861	200 g	2 kg
Æg	4 stk	40 stk
Hvedemel	4 dl	4 ltr
Mælk	6 dl	6 ltr
Salt	1 tsk	3,5 spsk
Fedt til stegning		

Fyld

Spinatpuré, Findus 96014861	150 g	1,5 kg
Creme fraiche	150 g	1,5 kg
Parmesan	100 g	1 kg
Proteinberiget pulver	2 spsk	3 dl
Salt og peber		

Topping

Creme fraiche	2 dl	2 ltr
Kaviar/Rogn	70 g	700 g
Dild fersk		

Spinatpandekage

Den optøede puré piskes med æg. Tilsæt mel, lidt af gangen og pisk godt. Tilsæt den resterende mængde mel, mælk og salt. Pisk dejen glat. Steg pandekagerne med fedt på middelhøj varme.

Fyld

Bland den optøede puré med creme fraiche og revet parmesan, smag til med salt og peber. Jævn creme fraiche med fortykningsmiddel. Den skal have en jævn fast konsistens. Bred pandekagerne ud, fordel fyldet jævnt og rul dem sammen. Skær pandekagerullerne ud i moderate stykker og anret på en tallerken eller fad.

Topping

Du kan bruge en sprøjtepose eller lægge en skefuld fyld på pandekagerne, pynt til sidst med stenbidderogn og dild.

DESSERT

Hvid chokoladefnug og solbær

10 port 100 port
à 150 g

Solbærpuré, Findus 96012400	500 g	5 kg
Sukker	2 dl	2 ltr
Fortykningsmiddel		
Vaniljesauce	500 g	5 kg
Hvid chokolade	300 g	3 kg
Sukkerstegt müsli/havregryn		

Puré og sukker koges op, jævnt med fortykningsmiddel til den ønskede konsistens. Lad det køle af. Hak chokolade i mindre stykker og varm i vandbad eller i mikroovn. Pisk vaniljesaucen og rør den smeltede chokolade i. Stilles på køl i cirka 2 timer.

Anret chokoladefnug og solbærpuré i et glas og pynt med sukkerstegt müsli/havregryn og lidt revet hvid chokolade på toppen.



FORRET

Tomat- og grøntsagssuppe med creme

10 port 100 port
à 2,5 dl

Tomat- og grøntsagssuppe

Grov grøntsagspuré, Findus 96012386	1 kg	10 kg
Tomatjuice	1 ltr	10 ltr
Grøntsagsbouillon pulver	30 g	300 g
Sukker	1 spsk	1,5 dl
Citronsaft, frisk presset	0,5 stk	5 stk
Salt og peber		

Creme

Proteinberiget pulver	100 g	1 kg
Vand	0,5 dl	5 dl
Piskefløde	1 dl	1 ltr
Creme fraiche	1 dl	1 ltr
Soltørrede tomater	75 g	750 g
Salt og peber		

Tomat- og grøntsagssuppe

Grøntsagspuré, tomatjuice, grøntsagsbouillon, sukker og presset citron koges op. Lad det simre i cirka 10 minutter. Smag til med salt og peber.

Creme topping

Det proteinberiget pulver piskes med vand, piskefløde og creme fraiche. Hak og bland de soltørrede tomater i og smag til med salt og peber.

Server suppen med topping.

Suppen kan serveres både kold og varm.

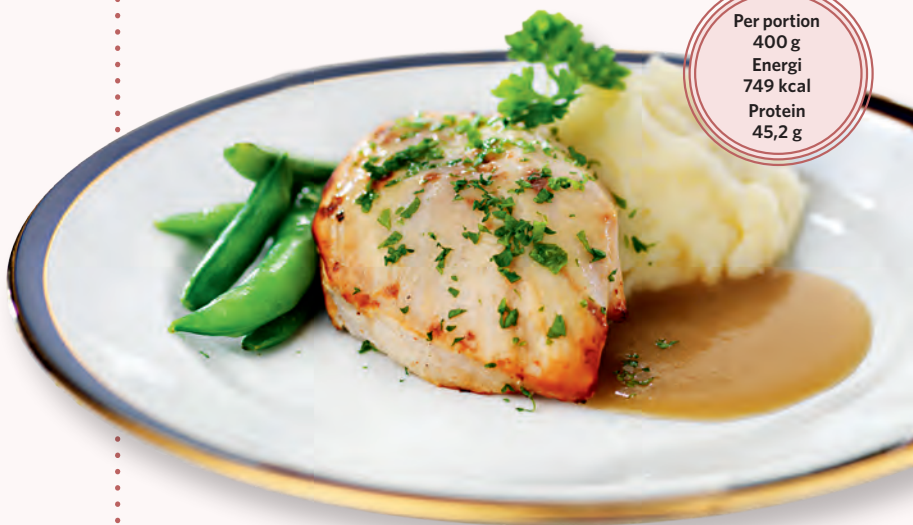
Per portion
2,5 dl
Energi
215 kcal
Protein
6,8 g



HOVEDRET

Persillestegt kyllingefilet

Per portion
400 g
Energi
749 kcal
Protein
45,2 g



10 port 100 port
à 400 g

Kyllingebryst stegt, Findus 96013152	1,1 kg	11 kg
Persille, fersk	40 g	400 g
Smør	100 g	1 kg
Citronsaft, frisk presset	0,25 dl	2,5 dl

Skysauce

Margarine	60 g	600 g
Løg	60 g	600 g
Kyllingebouillon, færdig	500 g	5 kg
Majsstivelse		
Salt og hvid peber		
Sukker		
Kulør		

Kartoffelmos med selleripuré

Kartofler	1,8 kg	18 kg
Salt		
Selleripuré, Findus 96012431	700 g	7 kg
Margarine	100 g	1 kg
Hvid peber		
Sugar snap peas	750 g	7,5 kg

Bland margarine, persille og citronsaft.

Placer kyllingen i en bradepande. Dryp eller pensl kyllingen med persillesmør.

Skysauce

Svits løg i margarine og tilsæt bouillon. Jævn saucen til den ønskede konsistens. Lad den simre nogle minutter. Smag til og tilsæt kulør.

Kartoffelmos med selleri

Kog kartoflerne og mos dem. Tilsæt puré og margarine. Smag til.

Server kyllingen med kartoffelmos og kogte sugar snap peas.

DESSERT

Hindbærpannacotta tærte

12 port 120 port
à 125 g

Bunden

Digestivekiks	150 g	1,5 kg
Smør	50 g	500 g

Pannacotta

Hindbærpuré, Findus 96012417	250 g	2,5 kg
Husblas	14 g	140 g
Piskefløde	5 dl	5 ltr
Vaniljesukker	10 g	100 g
Sukker	1 dl	1 ltr
Citronsaft, frisk presset	1 stk	10 stk

Hindbærgele

Hindbærpuré, Findus 96012417	125 g	1,25 kg
Husblas	5 g	50 g
Hvidvin eller madlavningsvin	1 dl	1 ltr
Flormelis	600 g	6 kg
Bær til pynt		

Bunden

Hak digestive fint. Smelt smørret og bland med digestive. Tryk massen ud i bunden af en rund form med en aftagelige kant, cirka 24 centimeter i diameter. Stil på køl.

Pannacotta

Optø puréen. Blødgør husblas. Piskefløde, vaniljesukker, sukker og citronsaft koges op.

Tag blandingen af varmen og rør med husblas og puré. Tag tærtebunden ud af køleskabet og hæld pannacottaen i og stil det tilbage i køleskabet cirka 3-4 timer.

Hindbærgele

Blødgør husblas. Varm puré og vin.

Tilsæt husblas og flormelis. Lad det stivne på køl.

Pynt med bær og server.

Per portion
125 g
Energi
382 kcal
Protein
2,8 g





Per portion
350 g
Energi
404 kcal
Protein
16,5 g

HOVEDRET

Broccolisuppe med tunfisk toast

10 port 100 port
à 350 g

Broccolipuré økologisk, Findus 96015031	900 g	9 kg
Grøntsagsbouillon, færdig	1 ltr	10 ltr
Crème fraîche	5 dl	5 ltr
Proteinberiget pulver	100 g	1 kg
Salt og peber		

Tunfisk toast

Tun, drænet	300 g	3 kg
Crème fraîche	200 g	2 kg
Spinat fersk	40 g	400 g
Citronsaft, frisk presset	15 g	150 g
Salt og peber		

Toastbrød	20 stk	200 stk
Tomater i skiver	200 g	2 kg

Broccolipuré, bouillon og crème fraîche koges op, lad det simre i 5 minutter. Pisk proteinberiget pulver i suppen og kog op. Smag til med salt og peber.

Tunfisk toast

Hæld vandet fra tunfisken. Bland herefter tun med crème fraîche, citronsaft, salt og peber. Fordel tunfisken på brødet og læg spinat og tomat skiver ovenpå. Læg en skive toastbrød mere på. Skær toasten diagonalt til en trekant.

FORRET

Ost- og majstærte



Per portion
150 g
Energi
296 kcal
Protein
13 g

Fyld

Ost, revet	250 g	2,5 kg
Majspuré, Findus 96008274	200 g	2 kg
Æg	4 stk	40 stk
Mælk	1,25 dl	1,25 ltr
Salt og peber		

Tærtebund stor, Findus 96012625	280 g	2,8 kg
---------------------------------	-------	--------

Creme med rødløg

Creme fraiche	5 dl	5 ltr
Rødløg	100 g	1 kg
Purløg	25 g	250 g
Proteinberiget pulver	25 g	250 g
Salt og sort peber		

Skinke røget	300 g	3 kg
Broccolibuketter, Findus 96008187	500 g	5 kg

Fyld

Bland ingredienserne til fyldet. Smag til med salt og peber. Hæld blandingen i tærtebunden.
Bag - Konvektionsovn 150°C, cirka 30 minutter.

Creme med rødløg

Bland ingredienserne til cremen, tilsæt proteinberiget pulver. Smag til med salt og peber.

Server tærten med skinke, creme og broccolibuketter.

16 port 160 port
à 150 g

DESSERT

Mangofromage

10 port 100 port
à 125 g

Husblas	14 g	140 g
Mangopuré, Findus 96008225	200 g	2 kg
Lime	1 stk	10 stk
Æggeblommer	5 stk	50 stk
Sukker	1,5 dl	1,5 ltr
Æggehvider	3 stk	30 stk
Piskefløde	2 dl	2 ltr

Til servering

Piskefløde	2,5 dl	2,5 ltr
Hindbær ferske	200 g	2 kg

Læg husblas i en skål med koldt vand.

Varm mangopuréen op. Kram væden ud af den udblødet husblas og rør den med mangopuréen. Lad det køle af.

Pisk æggeblommer og sukker til det bliver lyst og luftigt.

Bland mangosaucen i med en jævn stråle.

Pisk æggehviderne til en stiv skum. Pisk så piskefløden i en anden skål. Piskefløde blandes først i mango-blanding og til sidst, de piskede æggehvider.

Læg fromagen i en sprøjtepose og sprøjt fyldet i et portionsglas. Stil dem til afkøling et køligt sted.

Server fromagen med letpisket fløde og ferske bær.



Per portion
125 g
Energi
280 kcal
Protein
4,9 g

Vælg Findus puréer – garanteret glatte!

- Puréerne er garanteret glatte, så de kan bruges til personer med svær dysfagi.
- Ready to eat – (gælder ikke fisk- og kødpuréer).
Grøntsagspuréer har fået en længere optøet holdbarhed fra 6 til 12 timer og frugt- og bærpuréer har fået en længere holdbarhed fra 6 til 24 timer.
- Puréerne er løsfrosne i stykker á 5 g.
- Smidige kartoner á 2 kg, som er enkle at stable i fryseren.

Findus Purées fundet i opskrifter:



96015031
BROCCOLIPURÉ ØKOLOGISK



96014861
SPINATPURÉ



96012431
SELLERIPURÉ



96012386
GROV GRØNTSAGSPURÉ



96008225
MANGOPURÉ



96012417
HINDBÆRPURÉ



96008227
ÆRTEPURÉ



96008274
MAJSPURÉ



96012400
SOLBÆRPURÉ

SE HELE VORES SORTIMENT PÅ SPECIALFOODS.DK

Kontakt Findus på info@dk.findus.com
Tilmeld dig vores nyhedsbrev
www.specialfoods.dk/nyhedsbrev
og modtag nyheder samt inspiration

