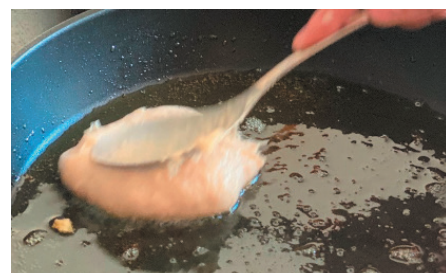


KOTELETTER

- bløde, saftige og lette at tygge -

Kategori: Dysfagi, blød kost

Advarsel: Må ikke serveres til personer, der fejlsynker



INGREDIENSER

12 portioner

500 g svinekoteletter/fadkoteletter
100 g piskefløde
400 g Oscar Signature svinefond
15 g EasyCare Instant
Salt og peber
10 g svinesky, pasta

NÆRINGSINDHOLD

Pr. enhed à 75 g

Energi	503 kj
Protein	11,8 g
Fedt	7,9 g
Kulhydrat	0,5 g
Aminosyrescore	109 %

METODE

Svinekød kommes i blenderen sammen med svinesky og blendes sejt

Tilsæt svinefond, piskefløde og EasyCare INSTANT og blend til en ensartet masse med konsistens som en tyk fiskefars. Blendes der for længe bliver farsen tynd så hold øje med konsistensen

Lad kødet hvile i køleskabet et par timer

Form som koteletter, og tilbered dem enten ved at stege i smør ved svag varme, så de ikke danner kraftig skorpe eller sæt på bagepapir og bag i ovnen.

Velbekomme!

Denne opskrift er udviklet af Dysfagi Centret.
Vi hjælper gerne med viden, opskrifter, inspiration, workshops og kurser.
Læs mere på www.dysfagicentret.dk og [SoMe @dysfagicentret](https://www.instagram.com/SoMe@dysfagicentret)
Kontakt Majken direkte på tel. 2722 2206 eller majken@dysfagicentret.dk
EasyCare Instant kan købes på www.addeasy.dk
© Dysfagi Centret 2020

DYSFAGI
CENTRET