

Recept barnmat – ägg, fisk, köttfärs, sås

Mosat ägg

1 ägg
1 msk vatten
½ tsk flytande margarin

Hårdkoka ägget, mosa med gaffel tillsammans med vatten och margarin.

Äggröra

1 ägg
1 msk mjölk
1 tsk flytande margarin

Blanda ägg, mjölk och margarin i en kastrull. Rör runt och hetta upp till äggröran är krämig.

Sås till maten - gott även för små barn

Liten sats:
1 msk matfett
½ msk vetemjöl
1 dl mjölk
Stor sats:
3 msk matfett
1 dl vetemjöl
1 liter mjölk

Smält fett i en kastrull, rör ner mjölet, späd med vätska under omrörning. Låt koka upp, därefter småkoka i ca 5 minuter. Det går bra att använda spadet från fisk/kött eller grönsakskok, som vätska istället för mjölk. Såsen kan smaksättas med t ex citron och/eller dill.

Köttfärsröra

400 g köttfärs
6 dl riven morot
½-1 dl vatten
Blanda köttfärs och vatten. Riv morötter fint och rör ner i köttfärsen.

Koka upp och låt småkoka ca 10-15 min. Mixa till puré och kyl snabbt i vattenbad. Dela upp i små portioner och frys in.

Fiskmos

400 g fiskfilé av torsk eller spätta
2 msk matfett
1 bit purjolök

¼ citron

Lägg fisken i lite vatten, pressa i saften av ¼ citron, lägg i en bit purjolök och tillsätt 2 msk fett. Låt fisken sjuda tills köttet är vitt, ca 5-10 minuter.

Det går bra att använda frysta fisk. Förläng då koktiden med ca 5 minuter.

Ta bort purjolöken och mosa allt med hjälp av stavmixer eller matberedare, späd med vatten om det behövs. Kyl snabbt i vattenbad och lägg sedan upp moset i lämpliga portionsförpackningar och frys in.

Frikadeller

300 g köttfärs
1 dl mjölk
3 msk potatismjöl

Blanda mjölk, färs och potatismjöl. Rulla eller spritsa små bollar och koka dem i vatten. Frikadellerna är färdiga när de flyter upp till ytan. Mosa frikadellerna tillsammans med flytande margarin.

Dill, persilja och örter är bra kryddor och ger lite extra färg.

Tips! Frys in lämpligt stora smakportioner

Färdig puré kan klickas ut på ett bakplåtspapper och ställas i frysen en stund. När klickarna stelnat, ta bort dem från pappret och förvara i plastpåse. Lätt att ta fram och tina en frusen klick.

Det går även bra att fördela den färdiga purén/såsen i istärningsfack. Slå ut kuberna när maten är frusen och förvara kuberna i större plastlådor eller i plastpåsar.