

# Kött- och fiskpuréer

## Kycklingpuré - allt i ett

1 kycklingfilé  
1 morot  
1 palsternacka  
2 potatisar  
Ca 2 msk matfett för berikning

### Gör så här:

Koka upp vatten. Lägg i kycklingköttet och rotsakerna skurna i bitar. Koka i ca 10 min, kycklingköttet måste vara ordentligt genomkokt. Mixa kycklingköttet och rotsakerna tillsammans med matfettet i matberedaren eller med stavmixer. Späd med kokspad till lämplig konsistens.

## Enkel köttfärssås

1 burk krossade tomater  
400 g köttfärs  
Örtkryddor, t ex oregano, basilika  
Peppar  
Vitlök

### Gör så här:

Blanda allt utom färsen och koka upp. Tillsätt färsen lite i taget och rör så den smular sig. Se till att såsen kokar hela tiden. Smaksätt med t ex örtkryddor, vitlök och lite peppar. Låt koka ca 10 min.

## Kokt fiskfilé

500 g fiskfilé av torsk el. rödspätta  
Vatten  
Citron  
1-2 msk matfett  
Dill eller persilja (färsk, fryst eller torkad)

### Gör så här:

Kontrollera att det inte finns några ben i fisken. Dela fisken i bitar och lägg i en låg, vid kastrull. Täck med vatten så att det precis täcker fisken. Tillsätt citron och margarin. Klipp gärna över dill eller persilja. Sjud fisken under lock på svag värme i 5-10 min tills fiskköttet är vitt och ogenomskinligt.

Beräkna ca 1 tsk fett per portion mat.  
Använd gärna flytande margarin eller olja.

## Laxpuré - allt i ett

250 g laxfilé  
6 potatisar  
200 g broccoli  
½ dl hackad persilja eller dill  
2-3 msk citronsaft  
Ca 1 msk matfett

### Gör så här:

Skala och koka potatis i bitar tills den är nästan mjuk. Tillsätt små broccolibuketter och bitar av fisk. Sjud ytterligare 3-5 min under lock tills laxen är fast och ljus rosa. Häll av och spara kokspadet. Tillsätt citronsaft, persilja/dill samt matfett och mixa. Späd med kokspadet till lämplig konsistens.

## Köttpuré

500 g fläsk-, nöt-, kalv-, eller lammkött.  
T ex högre, grytbitar, benfria kotletter, skinkskivor, lövbiff  
1 lagerblad  
1 lök  
1 morot  
½ tsk vitpepparkorn

### Gör så här:

Putsa köttet från hinnor och senor. Skär grönsakerna och köttet i mindre bitar. Koka upp vattnet och lägg i alla ingredienser. Koka tills köttet känns mört. Ta upp köttbitarna och mixa tillsammans med ett par dl av kokspadet. Frys i portionsbitar

### Koktid:

Nötkött ca 1 timme.  
Gris-, kalv- och lammkött ca 30 minuter.



Experimentera och variera gärna med olika ingredienser och smaksättningar. Tänk bara på att undvika kryddor som innehåller salt. Ett tips är att komponera måltiderna enligt tallriksmodellen. Både färska och frysta grönsaker går bra att använda. För att få variation kan både kyckling, fisk och kött kokas helt eller delvis i t ex krossade tomater, vatten, kokosmjölk, mager matlagingsgrädde, och/eller mager creme fraich.