

Forslag til energiberigelse af forskellige retter

Kød og fisk

- steg kød og fisk i rigeligt fedtstof
- panering suger ekstra fedtstof
- pensl kylling i ovnen med olie eller smeltet fedtstof
- brug kødsaft fra steg, fars eller lign. til sauce
- i fars kan væske, som f.eks. mælk, bouillon eller vand, erstattes af fløde

Grøntsager

- steg grønnsager i rigeligt fedtstof
- lav stuvning med ekstra fedtstof, sødmælk eller fløde
- servér kogte grønnsager med lidt olie eller smeltet fedtstof

Gryderetter

- svits kød og grønnsager i rigeligt fedtstof
- jævn gryderetter med fløde, creme fraiche 38 % eller evt. kokosmælk
- bacon beriger gryderetter og giver ekstra smag

Supper

- svits grønnsager i rigeligt fedtstof
- tilsæt piskefløde til suppen
- legér suppen med æggeblommer

Kartoffelretter

- lav kartofler som flødekartofler, kartoffelmos, brasede kartofler eller råstegte kartofler
- vend kartoflerne i rigeligt olie og steg dem i ovnen, til de er sprøde som pommes frites
- rør kartoffelmos med sødmælk eller fløde og tilsæt lidt fedtstof og evt. pasteuriserede æggeblommer
- bag berigede kartoffelmoskager i ovnen

Ris og pasta

- ved kogning af ris, svits kort risene i olie, inden vandet hældes fra
- tilsæt en tsk fedtstof til kogte ris eller pasta

Sauce

- tilbered brun og lys karrysauce, bechamelsauce mm af en opbaging med rigeligt fedtstof og sødmælk
- tilsæt piskefløde eller creme fraiche 38 % til saucen
- anvend rigeligt smør til sauce af breve som f.eks. Bearnaise- eller Hollandaise-sauce
- tilsæt smørklatter til saucen før servering
- tilsæt olie til tomatsauce til pasta, pizza og lign.

Grød

- smør bunden af gryden med fedtstof før kogning af grød
- kog grød af ris, mel og korn på sødmælk og evt. lidt piskefløde
- tilsæt en tsk fedtstof til den færdige grød
- server grød med kanelsukker, en smørklat, fløde, honning, rosiner eller syltetøj
- server frugtgrød med fløde, flødeskum, sødmælk eller creme fraiche 38%

Bagværk

- tilsæt ekstra fedtstof til dejen
- anvend fede mælkeprodukter som sødmælk, fløde, creme fraiche 38% og kvark 45+
- anvend æg eller æggeblommer
- tilsæt nødder, chokolade, rosiner eller reven marcipan ved bagning af f.eks. boller og horn

