

FORSLAG TIL PÅLÆG.

(Også For folk med hjertelidelser og for højt kolesteroltal m.v.)

Klik ind for flere opskrifter på Hjerteforeningen: www.hjerteforeningen.dk

FISK

Fisk i lage: Marineret sild, spegesild, kryddersild gaffelbidder, Matjesfilet

Fisk i tomat: Makrel, Sardin, Tun

Fisk i vand: Tun

Fisk, røget: Laks, hellefisk, sild, makrel, forel, ørred

Fisk, stegt: Fiskefrikadelle

Fisk, indmad: kaviar, Torskerogn, Opskrift Torskerognssalat.: 1 ds. Torskerogn. - 1 dl. Mayonnaise. - 3 spsk. Fløde. - 2 tsk. citronsaft. – evt. en bid agurk i små tern. -Blandes med en let hånd.: Pynt. Evt. med klippet dild ell. Strimlet icebergsalat. Salt og peber drysses på efter behag og evt. Citron.

Skaldyr: muslinger, krabber, hummer, østers samt Rejer,



Opskrift Rejer - Ingredienser

1 ds. Ca. 170 gr. Grønlandske rejer i lage 1 ds. (Gerne små) = Nettovægt: Ca. 170 gr. Drænet vægt: ca. 125 g

eller Launis Skagen rejer. (Gerne små) = Nettovægt: Ca. 170 gr. Drænet vægt: ca. 125 g Små/MI. St. rejer i lage – ca. 150 gr. Spaghetti – 250 gr. Mayonnaise

Fremgangsmåde.

Knæk 150 gr. spaghettien og kog den i 10 min. Og sæt den til afkøling i køleskab. og den er bedre til bearbejdning. (gerne til dagen efter.)

Tilberedning: Lagen fra rejerne hældes over i en skål. Rejerne skylles. - Kom så de skyllede rejer i en skål.

Den afkølede spaghetti skal hakkes i små længder af ca. 1 cm. Og kommes så i skålen. Røres godt sammen med rejerne. Tilsæt så ca. 3. spsk. af lagen fra rejerne. (Tilsæt evt. en knivspids salt og peber for smagens skyld.)

Dernæst skal ca. 250 gr. Mayonnaise op i, og det hele røres sammen til en tilpas konsistens.

Lad salaten så stå til afkøling i køleskabet.

Tips: Før brug tilsættes der et skvat kold vand for at gøre den lidt mindre fast i konsistensen. Der kan evt. kommes lidt mere Mayonnaise i.

KØD

Se varedeklarationen - max 10 gram fedt pr. 100 gram.

Roastbeef, pastrami, hamburgerryg, mager skinke, røget filet, saltkød,



kylling, kalkun, kalve steg, samt oksesteg,

3 % pølsepålæg og leverpostej.



ÆG Hårdkogt, blødkogt, røræg, Æggesalat Opskrift Æggesalat.: 3 hårdkogte Æg. - ½ revet syrligt æble.- 1 dl. Mayonnaise. - 2 spsk. Fløde. - 1 tsk. sød fransk sennep. - evt. karry. - Æg hakkes og blandes med øvrige ingredienser med en let hånd.: Pynt evt. karse. Salt og peber drysses på efter behag. Og så smager det fortrinligt med stickers på. = små kartoffelpinde.

OST max fedtindhold 18 g fedt pr. 100 g Skæreost 30+/ 18 %

Skæreost 20+/13 % - Skæreost 10+/6 % - Mager smøreost 20+/8 % evt 15 % - Fetaost Cheasy 13 %, 4 % Rygeost 5+/1 %

Hytteost 20+/ 4,5 % - Fromage frais eller Blanc 0,5 % - Mayonnaisesalater: Max 5 % f.eks. Mayo 5 %, Letvægter og Minimum

GRØNSAGER

Kogt kartoffel, tomat, agurk, råkost

PYNT

Karse, dild, persille, purløg, rå løg, peberrod, kapers, citron, tomat, agurk, peberfrugt, radiser, syltede agurker, asier, rødbeder, rødkål, sky, pickles.