

NUTRICIA
Fortini

A close-up photograph of three mango and strawberry popsicles in a clear glass bowl. The popsicles are bright yellow-orange with visible red strawberry pieces. A small sprig of fresh green mint leaves is placed in front of them. The background is a soft-focus outdoor scene with green foliage and a blue sky. A blue circular graphic element is overlaid on the bottom right of the image.

OPSKRIFTER ÅRET RUNDT

TIL MERE NÆRINGSRIGE DAGE



GIVER BØRN EKSTRA NÆRING OG ENERGI, NÅR BEHOVET ER STØRST

Der er mange forskellige grunde til, at nogle børn ikke kan spise tilstrækkeligt og dække behovet for energi og næring. Det kan for eksempel være kortvarig eller langvarig sygdom, medfødte tilstande, en diagnose eller medicinsk behandling, som fører til nedsat appetit, dårligere spiseevne eller øget behov. Fortini ernæringsdrikke er ernæringsmæssigt komplette, hvilket betyder, at ernæringsdrikkene indeholder den energi og næring, der svarer til et godt sammensat måltid. Du kan føle dig tryk ved at erstatte eller supplere maden med Fortini ernæringsdrikke.

Fortini ernæringsdrikke er tilgængelige i forskellige smags- og konsistensvarianter, der giver mulighed for variation og gør det nemt for barnet at finde sin favorit. Fortini er gode at drikke, som de er, men de kan også bruges til madlavning, bagning eller fryses til is og isterninger. Nutricia har samlet forskellige opskrifter til inspiration i dette opskriftshæfte.

Tag kokkehuen på og lad dig inspirere! Har du selv forslag til opskrifter med Fortini? Del da gerne dine opskrifter og billeder med os via e-mail nutricia@nutricia.dk

Fortini er fødevarer til særlige medicinske formål til ernæringsmæssig håndtering af sygdomsrelateret underernæring hos børn og skal anvendes i samråd med læge og/eller diætist som et ernærings supplement, når det daglige kostindtag ikke er tilstrækkeligt.



BLÅBÆRGRØD

1 PORTION

1 FLASKE FORTINI MULTI FIBRE NEUTRAL
½ DL BLÅBÆRSAFT
5 SPSK. MANNAGRYN
EN KNIVSPIDS SALT

SÅDAN GØR DU:

1. Bring Fortini Multi Fibre Neutral og blåbærsaft i kog under omrøring.
2. Tilsæt mannagryn og salt og lad grøden koge forsigtigt i ca. 5 minutter.
3. Rør hele tiden i grøden, så den ikke brænder på.
4. Server med syltetøj eller friske bær.



HAVREGRØD

1 PORTION

1 FLASKE FORTINI MULTI FIBRE NEUTRAL
1 DL HAVREGRYN
EN KNIVSPIDS SALT
EV. BANAN OG HONNING TIL SERVERING

SÅDAN GØR DU:

1. Bring Fortini Multi Fibre Neutral, havregryn og salt i kog under omrøring.
2. Lad grøden koge i ca. 5 minutter.
3. Rør hele tiden i grøden, så den ikke brænder på.
4. Serveres med bananstykker eller anden frugt, eventuelt med lidt honning.



MANNAGRØD

1 PORTION

1 FLASKE FORTINI MULTI FIBRE COMPACT NEUTRAL
1 DL SØDMÆLK
2½ SPSK. MANNAGRYN
½ KNIVSPIDS SALT
½ DL FROSNE BLÅBÆR*
½ DL FROSNE RIBS*
1-2 TSK. VANILJESUKKER ELLER SUKKER

*FROSNE BÆR SKAL SKOLDES INDEN BRUG

TILBEHØR

1 DL SØDMÆLK

SÅDAN GØR DU:

1. Bring Fortini Multi Fibre Compact Neutral og mælk i kog under konstant omrøring (obs. kan let brænde på).
2. Tilsæt mannagryn og salt. Lad småkoge i gryden under omrøring i ca. 3-4 minutter til grøden tykner.
3. Tø de frosne bær op i en gryde ved middel varme. Tilsæt vaniljesukker.
4. Server grøden i en skål sammen med mælk.



RISENGRØD

1 PORTION

½ DL FORTINI MULTI FIBRE NEUTRAL
250 G FÆRDIG RISENGRØD
1 DL VALGFRI BÆRBLANDING FROSNE*/FRISKE
(FX BLÅBÆR, HINDBÆR, BROMBÆR)
1 TSK. VANILJESUKKER ELLER SUKKER

*FROSNE BÆR SKAL SKOLDES INDEN BRUG

SÅDAN GØR DU:

1. Læg risengrøden i en dyb tallerken eller skål. Tilsæt Fortini Multi Fibre Neutral og rør indtil grøden er jævn. Grøden kan serveres kold eller varm. Hvis man ønsker den varm, varmes grøden i en gryde.
2. Tø de frosne bær op i en gryde ved middel varme. Tilsæt vaniljesukker. Server bærrene til grøden. Ønskes en drikkevare til grøden kan ½ dl Fortini Multi Fibre blandes sammen med ½ dl mælk.

Tips! Kanel eller kardemomme er godt at strø over grøden.



MORGENMUFFINS

1 PORTION

- 1 ÆG
- ½ BANAN
- 1 DL HAVREGRYN
- 2 SPSK. SOLSIKKEFRØ
- ½ KNIVSPIDS SALT
- 1 - 1½ DL FORTINI MULTI FIBRE NEUTRAL
- 2 SPSK. VALGFRI BÆRBLANDING FROSNE/FRISKE (FX BLÅBÆR, HINDBÆR, TRANE BÆR, BROMBÆR)*
- EVT. ½ TSK. STØDT KANEL ELLER KARDEMOMME

*FROSNE BÆR SKAL SKOLDES INDEN BRUG

TILBEHØR

- 1 DL SØDMÆLK

SÅDAN GØR DU:

1. Mos banan og æg sammen i en dyb tallerken.
2. Tilsæt havregryn, solsikkefrø, salt og Fortini Multi Fibre Neutral og rør sammen.
3. Bland bærrene i og krydder eventuelt med kanel eller kardemomme.
4. Hel dejen i en stor kop og bag i mikrobølgeovnen i 2½-3 minutter på fuld effekt (750W).
5. Server muffins direkte i koppen, gerne med mælk til. Muffins bør serveres og spises direkte efter, at de er tilberedt i mikrobølgeovnen.

Tips! I stedet for solsikkefrø kan du bruge andre frø eller nødder. Bær kan byttes ud med revet æble, gulerod eller pære.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ, AT NÆRINGSINDHOLDET I FORTINI KAN FORRINGES VED OPVARMNING.



SNOBRØD I OVN

8 STK.

- 5½ DL HVEDEMEL
- 2 TSK. BAGEPULVER
- 1 TSK. FLAGESALT
- 2 DL REVET OST
- 1 FLASKE FORTINI MULTI FIBRE NEUTRAL
- 2 TSK. HERBES DE PROVENCE
- 2 ÆG (HVORAF 1 ER TIL PENSLING)

TILBEHØR

- 1 SPSK. CHIAFRØ ELLER SESAMFRØ
- 8 GRILLSPYD

SÅDAN GØR DU:

1. Tænd ovnen på 250 grader. Bland hvedemel, bagepulver og flagesalt i en røremaskine eller rør ingredienserne sammen i en skål.
2. Tilsæt ost, Fortini Multi Fibre Neutral, krydderier og et æg og ælt dejen sammen.
3. Del dejen i 8 dele og læg den på en bageplade/skærebret med mel.
4. Rul hver del til en lang pølse i omtrent samme længde som grillspyddet. Sno dejen omkring grillspyddet og læg dem på en bageplade med bagepapir.
5. Pensl brødene med pisket æg og strø chiafrø eller sesamfrø over dem. Bages midt i ovnen i 8-10 minutter. Brød, der bliver tilovers, kan fryses.



SCONES

6 STK.

4 DL HVEDEMEL
 ½ TSK. SALT
 2 TSK. BAGEPULVER
 1½ DL FORTINI MULTI FIBRE NEUTRAL
 ½ DL FLYDENDE MARGARINE

SÅDAN GØR DU:

1. Tænd ovnen på 250 grader. Bland hvedemel, salt og bagepulver i en skål.
2. Tilsæt flydende margarine og Fortini Multi Fibre Neutral og rør dejen sammen til den er glat.
3. Opdel dejen i 6 dele. Form hver del til en flad bolle og bag midt i ovnen i ca. 10 minutter eller til sconsene er blevet gyldne.
4. Serveres med smør og godt pålæg.



VARM CHOKOLADEDRIK

1-2 PORTIONER

1 FLASKE FORTINI MULTI FIBRE CHOKOLADE

TILBEHØR

FLØDESKUM (VALGFRI)

SÅDAN GØR DU:

1. Varm Fortini Multi Fibre Chokolade i en stor kop i mikrobølgeovnen eller i en gryde på kogepladen til den begynder at ryge (skal ikke koge).
2. Serveres med en klat flødeskum.

Tips! Du kan også lave god varm chokoladedrik med Fortini Multi Fibre Neutral. Skru låget af på Fortini-flasken og tilsæt 1-2 tsk. chokoladepulver, sæt låget på igen og ryst til pulveret er opløst. Server i kop eller glas. Smager godt både varm og kold.



HURTIG SMOOTHIE

1 PORTION (2½ DL)

½ BANAN
 1 DL BÆR* ELLER FRUGT I STYKKER
 1 TSK. HONNING
 1 DL FORTINI MULTI FIBRE NEUTRAL ELLER VALGFRI SMAG

*FROSNE BÆR SKAL SKOLDES INDEN BRUG

SÅDAN GØR DU:

1. Hæld alle ingredienser i et bæger og blend til en glat tekstur med en stavblender.
2. Tilsæt lidt mælk ved behov.
3. Eksperimenter med forskellige frugter og bær – blåbær, hindbær, mango, fersken, pærer – det meste passer i en smoothie.



RØRÆG OG BACON

4 DL RØRÆG

- 5 ÆG
- 1 FLASKE FORTINI MULTI FIBRE NEUTRAL
- 1 TSK. PISKEFLØDE
- 1 TSK. SALT
- SORT PEBER
- 1 SPSK. FROSSEN/FRISKHAKKET PERSILLE
- 1 SPSK. FEDTSTOF
- BACON I SKIVER/TERN EFTER EGET ØNSKE

TILBEHØR

- VALGFRI RISTET BRØD
- FRISKPRESSET JUICE

SÅDAN GØR DU:

1. Pisk æg sammen med Fortini Multi Fibre Neutral. Tilsæt piskefløde, salt, sort peber og persille og pisk det let sammen.
2. Steg røræg i fedtstof på en stegepande ved middel varme. Rør hele tiden. Steg bacon på en anden stegepande. Server røræg og bacon sammen med dit favoritbrød og evt. friskpresset juice.

Tips! Røræg, som bliver tilovers, kan bruges som pålæg.



OMELET MED OST OG SKINKE

2-3 PORTIONER

- 1 FLASKE FORTINI MULTI FIBRE NEUTRAL
- 4 ÆG
- SALT OG PEBER
- 2 TSK. OLIE
- 1 DL SKINKETERN
- 1 DL REVET OST

SÅDAN GØR DU:

1. Pisk æg og Fortini Multi Fibre Neutral sammen. Tilsæt salt og peber.
2. Hæld blandingen på en stegepande med olie. Ryst stegepanden et par gange, så blandingen fordeler sig på panden. Steg i nogle minutter.
3. Strø skinke og revet ost over omeletten og lad osten smelte.
4. Vend omeletten når den løsner sig i kanten og er stivnet.
5. Læg på en tallerken og server.



PANDEKAGER

3 STORE ELLER 8 SMÅ PANDEKAGER

- 1 DL HVEDEMEL
- 1 KNIVSPIDS SALT
- 1 FLASKE FORTINI MULTI FIBRE NEUTRAL
- 1 ÆG
- FEDTSTOF TIL STEGNING

SÅDAN GØR DU:

1. Hæld mel og salt i en skål.
2. Tilsæt Fortini Multi Fibre Neutral og æg og pisk blandingen til den er glat.
3. Steg pandekagerne ved middel varme.
4. Serveres med fx syltetøj.

Tips! Serveres med syltetøj eller Fortini hindbærcreme, se side 32.



ARME RIDDERE

3 STK. ARME RIDDERE MED KANEL OG APPELSIN

- 2 ÆG
- 1 FLASKE FORTINI MULTI FIBRE NEUTRAL (ELLER CHOKOLADESMAG)
- 1 SPSK. SUKKER
- 2 TSK. STØDT KANEL ELLER KARDEMOMME
- 1 TSK. VANILJESENS (ALTERNATIVT 1 TSK. VANILJESUKKER ELLER KORN FRA ½ VANILJESTANG)
- 1 APPELSIN (FINTRETVET SKAL)
- 3 SKIVER SANDWICHBRØD
- 3 SPSK. FEDTSTOF

TILBEHØR

- SYLTETØJ, BÆR*
- PISKET FLØDESKUM/KVARK/GRÆSK YOGHURT 10%

*FROSNE BÆR SKAL SKOLDES INDEN BRUG

SÅDAN GØR DU:

1. Pisk æg og Fortini Multi Fibre Neutral sammen i en stor skål. Tilsæt sukker, kanel, vaniljeessens og fintrevet appelsinskal og rør sammen.
2. Dyp brødkiverne i blandingen og steg i fedtstof ved middel varme på begge sider til de er gyldne.
3. Serveres med valgfrit tilbehør, fx bær og græsk yoghurt.

Tips! Arme riddere, som bliver tilovers, kan opbevares et døgn i køleskab og varmes op igen.



BANANPANDEKAGER

16 SMÅ ELLER 8 STORE AMERIKANSKE BANANPANDEKAGER MED VANILJYOGHURT OG ANANAS

- 2 DL HVEDEMEL
- 2 TSK. BAGEPULVER
- 1 SPSK. SUKKER
- 1 KNIVSPIDS SALT
- 1 FLASKE FORTINI MULTI FIBRE NEUTRAL
- 2 SPSK. SMELTET SMØR ELLER RAPSOLIE
- 1 ÆG
- FEDTSTOF TIL STEGNING

TILBEHØR

- 250G GRÆSK YOGHURT RØRT MED VANILJESUKKER/PULVER EFTER SMAG
- 2 ANANAS- ELLER MANGOSTYKKER (FROSNE ELLER FRISKE)
- 1 LIME (SKALLEN)
- 2 TSK. RØRSUKKER

SÅDAN GØR DU:

1. Bland hvedemel, bagepulver, sukker og salt i en skål.
2. Tilsæt Fortini Multi Fibre Neutral, smeltet smør, rapsolie og et æg. Pisk blandingen til den er glat.
3. Steg pandekagerne på en stegepande i fedtstof ved middel varme (1 spsk. dej til hver pandekage). Til større pandekager bruges ca. 2 spsk. dej.
4. Steg ananasstykker til de får farve. Strø fintrevet limeskal og sukker over ananassen. Serveres sammen med pandekager og yoghurt.



FROSSEN JORDBÆR YOGHURT

2 PORTIONER

150 G FROSNE JORDBÆR* (CA. 2½ DL)
 1 FLASKE FORTINI MULTI FIBRE JORDBÆR
 (ELLER FORTINI SMOOTHIE BÆR & FRUGT)
 1 DL SYRNET MEJERIPRODUKT MED JORDBÆR ELLER HINDBÆR
 ½ DL HAVREGRYN
 1 PASSIONSFRUGT (UDHULET)
 1 LIME (SAFTEN)
 EVT. TO KNUSTE SMÅKAGER

*FROSNE BÆR SKAL SKOLDES INDEN BRUG

SÅDAN GØR DU:

1. Bland jordbær, Fortini Multi Fibre Jordbær, syrnet mejeriprodukt, havregryn, indholdet fra en passionsfrugt og saften fra en lime i et bæger. Brug en stavblender til at gøre yoghurten glat eller blend blandingen i en blender.
2. Serveres i en fin skål/glas. Drys knuste småkager over som pynt.

Tips! Pynt gerne med friske jordbær.



PIROGER MED OST OG SKINKE

8 STK.

DEJ:

25 G GÆR
 1 FLASKE FORTINI MULTI FIBRE NEUTRAL
 ½ DL GRÆSK YOGHURT 10%
 5 DL HVEDEMEL
 1 TSK. FLAGESALT

FYLD:

½ DL CREME FRAICHE (38%)
 2 DL REVET OST
 2 DL RØGET SKINKE I STRIMLER (CA. 80 GRAM)
 1 TSK. DIJONSENNEP
 ½ FINTHAKKET RØDLØG
 1 SPSK. FROSSEN/FRISKHAKKET PERSILLE
 SORT PEBER, SALT

TOPPING:

1 ÆG
 1 SPSK. VALGFRIE FRØ SOM CHIAFRØ, SESAMFRØ,
 SOLSIKKEFRØ ELLER GRÆSKARFRØ

SÅDAN GØR DU:

1. Tænd ovnen på 225 grader.
2. Varm Fortini Multi Fibre Neutral og græsk yoghurt i en gryde til ca. 37 grader.
3. Hæld væske og gær i en røremaskine eller skål og rør til gæren er opløst.
4. Tilsæt hvedemel og flagesalt og ælt dejen i nogle minutter. Lad dejen hæve i 30 minutter under et viskestykke. I mellemtiden kan fyldet klargøres.
5. Bland creme fraiche, revet ost, skinke strimler, sennep, finthakket rødløg og hakket persille i en skål. Tilsæt salt og peber og smag til. Sæt blandingen til side.
6. Rul dejen ud til en stor firkant på en bradepande eller et skærebræt. Del firkanten i 8 aflange dele.
7. Læg en klat fyld på hver del i den ene ende. Fold den anden side af dejen over fyldet og fæstn med en gaffel. Læg dem på bagepapir og lad dem hæve i 15 minutter.
8. Pensl hver pirog med pisket æg og strø frø over. Bag i midten af ovnen i ca. 12 minutter til de er gyldne.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ, AT NÆRINGSINDHOLDET I FORTINI KAN FØRINGSSES VED OPVARMNING.



GULERODSMUFFINS

10 STK.

3 DL HVEDEMEL
2 SPSK. SUKKER
1 TSK. BAGEPULVER
½ KNIVSPIDS SALT
1 TSK. KANEL
1 FLASKE FORTINI MULTI FIBRE NEUTRAL
¼ DL RAPSOLIE
2 DL FINTREVET GULEROD
1 ÆG
10 MUFFINFORME

SÅDAN GØR DU:

1. Tænd oven på 180 grader. Bland alle tørre ingredienser i en skål.
2. Tilsæt Fortini Multi Fibre Neutral, olie, gulerod og æg og rør sammen til en dej, der lægges i muffinformene. Formene skal fyldes halvt.
3. Bag i midten af ovnen i ca. 20 minutter eller til de har fået farve.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ, AT NÆRINGSINDHOLDET I FORTINI KAN FORRINGS VED OPVARMNING.



ENERGIBAR

CA. 10 STK.

3 DL HAVREKLID
2 DL HVEDEMEL
2 DL HAKKET TØRRET FRUGT
1 DL KOKOSMEL
1 DL GRÆSKARFRØ
1½ TSK. BAGEPULVER
1 DL FORTINI MULTI FIBRE NEUTRAL
100 G RUMTEMPERERET SMØR

SÅDAN GØR DU:

1. Tænd ovnen på 200 grader. Bland alle tørre ingredienser i en skål.
2. Tilsæt Fortini Multi Fibre Neutral og smør og rør sammen til en dej.
3. Form dejen til 10 barer og læg dem på en bradepande. Bag i midten af ovnen i ca. 10 minutter til barerne er faste og har fået lidt farve. Lad dem køle af.
4. Dyp gerne barerne i smeltet chokolade og strø lidt frø eller kokos over. Opbevares tørt.

Tips! Energibaren er det perfekte mellemmåltid, når man er på farten. Pak den ind i folie, så holder den sig god hele dagen.



MANGOLASSI

4 PORTIONER

2 DL FROSNE MANGOSTYKKER (125 G)
1 FLASKE FORTINI SMOOTHIE SOMMERFRUGT
1 DL NEUTRAL YOGHURT
1 KNIVSPIDS STØDT KARDEMOMME
½ LIME (SAFTEN)
EVT. 2 MYNTEBLADE

SÅDAN GØR DU:

1. Bland mangostykker, Fortini Smoothie Sommerfrugt, yoghurt, kardemomme og saften fra en halv lime i et bæger. Blend ingredienserne til en glat masse med en stavblender eller direkte i en blender.
2. Hæld blandingen i fine glas og server med mynteblad og sugerør.

Tips! Frisk stødt kardemomme direkte fra morteren giver den bedste smag.



BLÅBÆRDRIK MED HAVRE OG LIME

2 PORTIONER (4 DL)

1 FLASKE FORTINI MULTI FIBRE JORDBÆR (ELLER FORTINI SMOOTHIE BÆR & FRUGT)
1 DL SYRNET MEJERIPRODUKT EVT. MED BLÅBÆRSMAG
½ BANAN
½ DL HAVREGRYN
½ DL FROSNE BLÅBÆR* (25 G)
3 LIME (SAFTEN)

*FROSNE BÆR SKAL SKOLDES INDEN BRUG

SÅDAN GØR DU:

1. Bland Fortini Multi Fibre Jordbær, syrnede mejeriprodukt med blåbærsmag, banan, havregryn, blåbær og saften fra tre lime i et bæger eller i en blender.
2. Blend drikken med en stavblender eller i en blender til den er jævn. Hæld op i fine glas.



CHAI LATTE

1 PORTION (2½ DL)

1 FLASKE FORTINI MULTI FIBRE NEUTRAL
2 SPSK. CHAI LATTE PULVER
½ DL SØDMÆLK
1 BRUNKAGE
EVT. 1 KNIVSPIDS FRISK INGEFÆR

SÅDAN GØR DU:

1. Hæld Fortini Multi Fibre Neutral i en kop. Varm kopsens indhold i en gryde (skal ikke koge). Tilsæt chai latte pulver og eventuelt revet ingefær.
2. Kog mælken i en lille separat gryde og pisk kraftigt til der dannes sig skum eller brug en mælkeskummer.
3. Hæld mælkeskummet i koppen og strø knust brunkage over med hånden.

Tips! Iced chai latte laves på kold Fortini Multi Fibre Neutral sammen med 2 spsk. chai latte pulver og eventuelt revet ingefær. Rør rundt og hæld indholdet op i et højt glas med isterninger og sugerør.



KØDSOVS

3 PORTIONER

1 LØG
1 FED HVIDLØG
OLIE TIL STEGNING
200 G HAKKET OKSEKØD
1 FLASKE FORTINI MULTI FIBRE NEUTRAL
1 SPSK. TOMATPURÉ
1 SPSK. KRYDDERIBLANDING (TIMIAN, OREGANO, BASILIKUM)
SALT OG PEBER
200 G HAKKEDE TOMATER
EVT. PARMESAN TIL SERVERING

SÅDAN GØR DU:

1. Svits hakket løg og hvidløg i olivenolie i en stor stegepande/gryde.
2. Tilsæt det hakkede oksekød når løgene er blevet klare og har fået en gylden farve. Hak i kødet samtidig med at det steges.
3. Tilsæt tomatpuré, krydderier og hakkede tomater når kødet har fået farve.
4. Lad det koge i 15 minutter, rør rundt af og til.
5. Fjern stegepanden/gryden fra varmen og tilsæt Fortini Multi Fibre Neutral. Rør rundt og varm kødsovsen op til den ønskede serverings-temperatur.
6. Serveres fx gerne med spaghetti og parmesan.

Tips! Har du ikke så meget tid, er det fint at købe en færdiglavet pasta-sovs. Hæld sovsen i en gryde og varm den op ved at følge anvisningen på flasken. Tilsæt Fortini Multi Fibre Neutral og rør rundt og varm op til den ønskede temperatur.



CREMET PASTA MED LAKS

2 PORTIONER

2 PORTIONER FRISK TAGLIATELLE
 1 GULEROD (MELLEMSTOR)
 ½ RØDLØG
 1 FED HVIDLØG
 150 G LAKS
 1 SPSK. FEDTSTOF
 1 FLASKE FORTINI MULTI FIBRE NEUTRAL
 1 DL PISKEFLØDE
 2 SPSK. KONCENTRERET HUMMERFOND
 ½ TSK. SAMBAL OLEK
 ½ CITRON (SAFTEN)
 ½ DL FRISK/FROSSEN HAKKET DILD
 ½ DL FINTREVET PARMESANOST
 SALT, SORT PEBER

SÅDAN GØR DU:

1. Start med at koge vand til pastaen.
2. Skræl og skær gulerod, rødløg og hvidløg i tern. Sæt til side.
3. Skær laksen i tern på ca. 2x2 cm. Steg ternene i fedtstof i nogle minutter på hver side. Tilsæt grøntsagerne og lad det stege i nogle minutter. Smag til med salt og peber.
4. Tilsæt Fortini Multi Fibre Neutral, piskefløde, hummerfond, sambal oelek og citronsaft til laksen. Lad det simre ved svag varme i 5-6 minutter. I mellemtiden koges pastaen.
5. Hæld vandet fra pastaen og lad det dryppe af. Hæld pastaen på stegepanden og rør forsigtigt rundt. Bland pastaen med dild og parmesanost.



KARTOFFELMOS

CA. 4 PORTIONER

1 FLASKE FORTINI MULTI FIBRE NEUTRAL
 800 G - 1 KG KARTOFLER (CA. 8-10 KARTOFLER)
 2 SPSK. SMØR
 SALT OG PEBER

SÅDAN GØR DU:

1. Skræl og skær kartoflerne i mindre stykker.
2. Kog kartoflerne møre i en gryde med vand (ca. 20 min.)
3. Hæld vandet fra og mos kartoflerne sammen med Fortini Multi Fibre Neutral.
4. Tilsæt smør og smag til med salt og peber.



KØDBOLLER

CA. 30 STK.

½ LILLE LØG
 4 SPSK. BRØDKRUMMER
 1 SPSK. KARTOFFELMEL
 1½ DL FORTINI MULTI FIBRE NEUTRAL
 1 ÆG
 CA. 1 TSK. SALT
 2 KNIVSPIDS ALLEHÅNDE OG 2 KNIVSPIDS SORT PEBER
 400 G BLANDET KØDFARS
 SMØR TIL STEGNING

SÅDAN GØR DU:

1. Hak løget fint og brun det i smør.
2. Bland brunede løg, kødfars, brødkrummer, kartoffelmel, Fortini Multi Fibre Neutral, æg, salt og peber i en skål.
3. Lad blandingen hvile i nogle minutter.
4. Form kødboller og steg dem på en middelvarm stegepande til de er gennemstegte og har fået en fin farve.
5. Server fx med kartoffelmos.



MAKARONI I FAD

4 PORTIONER

250 G PASTA
25 G SMØR
2½ SPSK. HVEDEMEL
½ DL SØDMÆLK
1 FLASKE FORTINI MULTI FIBRE NEUTRAL
3 DL REVET OST
½ TSK. SENNEPSPULVER
SALT, PEBER

SÅDAN GØR DU:

1. Tænd ovnen på 225 grader. Kog pastaen i letsaltet vand.
2. Smelt smør og rør det sammen med mel og tilsæt mælk og Fortini Multi Fibre Neutral under omrøring. Lad blandingen tykne ved svag varme under omrøring i et par minutter.
3. Tilsæt ca. halvdelen af osten og smag til med sennepspulver, salt og peber.
4. Bland saucen med pastaen i et ildfast fad og drys det resterende ost over. Bag makaronien i ovnen i ca. 20 minutter eller til retten har fået en fin farve.

Tips! Tilsæt skinke, grøntsager eller andre favoritter i små stykker.



KARTOFFELPANDEKAGER

4 PORTIONER

5-6 KARTOFLER (CA. 400 G)
2 DL HVEDEMEL
½ TSK. SALT
5 DL FORTINI MULTI FIBRE NEUTRAL
3 ÆG
FEDTSTOF TIL FORMEN
TYTTEBÆRSYLTETØJ

SÅDAN GØR DU:

1. Tænd ovnen på 200 grader. Skræl og riv kartofterne.
2. Hæld hvedemel og salt i en skål. Tilsæt Fortini Multi Fibre Neutral og æg og pisk til en jævn blanding.
3. Tilsæt revet kartoffel.
4. Hæld blandingen i et ildfast fad (ca. 25x25 cm) og bag i midten af ovnen i 30-35 minutter til kartoffelpandekagen er stivnet og har fået en gylden farve.
5. Lad pandekagen køle af og server med tyttebærsyltetøj eller salat.

Tips! Perfekt at fryse ned i portioner. Prøv også at tilsætte skinke og oregano til blandingen og drys med revet ost – pandekagepizza.



ESTRAGONKYLLING

2 PORTIONER

2 PORTIONER RIS (VALGFRI VARIANT)
KYLLINGEBRYST (1 STOR ELLER 2 MINDRE)
1 SPSK. SMØR ELLER FLYDENDE FEDTSTOF
1½ SPSK. DIJONSENNEP
1 DL PISKEFLØDE
1 SPSK. KONCENTRERET KALVEFOND
1 SPSK. SOYA
½ TSK. SAMBAL OELEK
1 TSK. TØRRET ESTRAGON ELLER FRISKHAKKET ESTRAGON
1 FLASKE FORTINI MULTI FIBRE NEUTRAL
1 SPSK. MAIZENA
SALT, SORT PEBER
EVT. HAKKET BREDBLADET PERSILLE TIL SERVERING

SÅDAN GØR DU:

1. Kog ris i henhold til anvisningen på pakken.
2. Skær kyllingebryst i små stykker. Steg kyllingestykkerne i nogle minutter på hver side til de er gyldenbrune. Smag til med salt og peber. Tilsæt dijonsennep og steg i nogle minutter mere.
3. Hæld piskefløde, kalvefond, soya, sambal oelek og estragon i en stegepande. Lad det småkoge i 5 minutter ved svag varme. Tilsæt Fortini Multi Fibre Neutral og maizena og lad det simre ved svag varme i yderligere 2 minutter til det tykner. Tilsæt herefter de stegte kyllingestykker.
4. Server kyllingegyryden sammen med ris og salat.

Tips! I stedet for ris: kog frisk tagliatelle og bland med estragonkylling og revet parmesan.



ASIAN STYLE KYLLING

2 PORTIONER

2 PORTIONER VALGFRI RIS
 2 KYLLINGEBRYST
 1 SPSK. FEDTSTOF
 1 FED HVIDLØG
 1 GULEROD (MELLEMSTOR)
 ½ RØDLØG
 ½ BROCCOLI
 1 TSK. RØD KARRYPASTE
 1 DL KOKOSMÆLK
 1 FLASKE FORTINI MULTI FIBRE NEUTRAL
 ½ LIME (SAFTEN)
 SALT, SORT PEBER
 EVT. GROVHAKKEDE FRISKE KORIANDER

SÅDAN GØR DU:

1. Kog ris i henhold til anvisningen på pakken.
2. Skræl hvidløg, gulerod og løg. Hak hvidløget i små tern, skær guleroden i mindre stykker og skær løget i både. Sæt til side.
3. Skær kyllingen i mindre stykker ca. 2x2 cm. Steg kyllingestykkerne i fedtstof i nogle minutter på hver side. Smag til med salt og peber. Tilsæt grøntsagerne og lad dem stege i nogle minutter.
4. Tilsæt karrypaste og lad det simre i et minut. Tilsæt kokosmælk, Fortini Multi Fibre Neutral og saften fra en halv lime. Lad det småsimre ved svag varme i ca. 7-8 minutter.

Tips! Strø eventuelt hakkede koriander over før servering. Serveres med ris.



THAI KYLLINGESUPPE

1 PORTION (2½ DL)

50 G KYLLING (¼ DL I SMÅ STYKKER)
 LIDT RAPSOLIE
 1 KNIVSPIDS RØD KARRYPASTE
 1 FLASKE FORTINI MULTI FIBRE NEUTRAL
 SALT, HVID PEBER

SÅDAN GØR DU:

1. Skær kylling i mindre stykker.
2. Varm lidt olie i en gryde og steg hurtigt karrypastaen af.
3. Hæld en flaske Fortini Multi Fibre Neutral i gryden og lad det koge op.
4. Tilsæt kyllingestykkerne og kog forsigtigt under omrøring i 3-4 minutter til kyllingestykkerne er klare.
5. Smag til med karrypaste og eventuelt lidt salt og peber.

Tips! Prøv at tilføje lidt nudler eller pasta for en mere fyldig suppe.



MILD TOMATSUPPE

1 PORTION (3 DL)

1 DL FORTINI MULTI FIBRE NEUTRAL
 2 DL MILD TOMATSUPPE, FÆRDIGLAVET
 SALT, PEBER

TILBEHØR

6 STK. PILLEDE REJER
 ½ DL FETAOST I TERN
 1 KVIST FRISK DILD
 EVT. 1 CITRONBÅD

SÅDAN GØR DU:

1. Hæld Fortini Multi Fibre Neutral i en dyb tallerken eller skål. Tilsæt den færdige tomatsuppe og rør rundt. Smag til med salt og peber.
2. Varm suppen i 3 minutter på fuld effekt i mikrobølgeovnen (750 W). Forbered samtidig tilbehøret ved at pille rejerne og skære fetaen i tern.
3. Rør rundt i suppen og server sammen med tilbehøret.

Tips! Varier toppingen med skinke eller salami sammen med fetaost.



BROCCOLISUPPE

2 PORTIONER

½ LØG
 1 FED HVIDLØG
 1 SPSK. SMØR ELLER FLYDENDE FEDTSTOF
 3½ DL VAND + 1 SPSK. KYLLINGEFOND
 ALTERNATIVT ½ HØNSEBOUILLONTERNING
 350 G FROSSEN BROCCOLI
 1 DL PISKEFLØDE
 1 FLASKE FORTINI MULTI FIBRE NEUTRAL
 1 DL FRISK/FROSSEN HAKKET PERSILLE
 SALT, HVID PEBER

TILBEHØR

100 G RØGET LAKS I STRIMLER
 1 DL BRØDCROUTONER
 1 ØKOLOGISK CITRON (SKALLEN)
 NOGLE DRÅBER OLIVENOLIE
 EVT. FRISK PERSILLE TIL PYNT

SÅDAN GØR DU:

1. Skræl og hak løget fint. Steg løgstykkerne i en gryde med fedtstof til de er klare.
2. Tilsæt bouillon, broccoli og piskefløde og lad småsimre under låg i ca. 5 minutter.
3. Riv imens citronskallen fint og bland med brødcroutonerne og nogle dråber olivenolie i en separat skål. Sæt til side.
4. Tag gryden væk fra varmen og tilsæt Fortini Multi Fibre Neutral og hakket persille. Blend suppen direkte i gryden med en stavblender. Smag til med salt og peber.
5. Hæld i portionsskåle og server med laks i strimler og citroncroutoner og evt. frisk persille på toppen.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ, AT NÆRINGSINDHOLDET I FORTINI KAN FØRINGSSES VED OPVARMNING.

VARM SUPPE I KOP

1 PORTION

1 DL FORTINI MULTI FIBRE NEUTRAL
 2 DL VAND
 1 POSE VALGFRI FÆRDIGLAVET PULVERSUPPE
 SALT, PEBER
 EVT. FRISKE/FROSNE URTER

TILBEHØR

1 DL FÆRDIGE BRØDCROUTONER

SÅDAN GØR DU:

1. Hæld Fortini Multi Fibre Neutral og vand i en lille gryde. Lad det koge op ved middel varme og rør hele tiden (kan let brænde på). Tag gryden af varmen og pisk en pose pulversuppe i koppen. Smag til med salt og peber.
2. Server i en stor kop sammen med brødcroutoner.

Tips! Lidt ekstra luksus er fx at lægge nogle rejer, krebshealer, laks, fetast, skinkestrimler eller revet parmesan i suppen.



LINSESUPPE

3-4 PORTIONER (1 LITER)

2 SPSK. OLIE
 ½ LØG
 1 FED HVIDLØG
 1 GULEROD (MELLEMSTOR)
 2 SPSK. TOMATPURÉ
 2 DL VAND
 2 FLASKER FORTINI MULTI FIBRE NEUTRAL
 1 DÅSE HAKKEDE TOMATER (400 G)
 ½ DL RØDE LINSER (UKOGT)
 2 STK. GRØNTSAGSBOUILLONTERNING
 ½-1 TSK. SAMBAL OELEK
 ½ CITRON (SAFTEN)
 SALT, SORT PEBER

FORSLAG TIL TILBEHØR

FETAOST I TERN, RISTEDE SOLSIKKEKERNER/SESAMFRØ/GRÆSKARKERNER, YOGHURT, NAANBRØD, PIROGER, FRISK HAKKET PERSILLE

SÅDAN GØR DU:

1. Skræl og hak løg, hvidløg og gulerod i mindre tern. Svits grøntsagerne i olie uden at de tager farve. Tilsæt tomatpuré og lad det svitse i et minut til.
2. Tilsæt vand, Fortini Multi Fibre Neutral, hakkede tomater, linser og bouillonterninger. Rør rundt og lad det småsimre under låg i ca. 15 minutter. (Suppen kommer til at se klumpet ud før den blendes).
3. Smag til med sambal oelek, citronsaft, salt og peber. Blend suppen til en jævn blanding direkte i gryden med en stavblender. Serveres med godt tilbehør.

Tips! Linsesuppen kan bruges som pastasovs med revet parmesanost.



PIROGER SE SIDE 15



NAANBRØD

8 STK.

7½ DL HVEDEMEL
 1 PAKKE TØRGÆR
 1 TSK. SALT
 1 FLASKE FORTINI MULTI FIBRE NEUTRAL
 1 DL NEUTRAL YOGHURT
 2 SPSK. RAPSOLIE
 1 ÆG
 1 SPSK. HONNING

TILBEHØR

SMØR
 URTER
 FLAGESALT
 KRYDDERIER
 FRØ
 REVET OST

SÅDAN GØR DU:

1. Hæld 2 dl hvedemel i en skål eller røremaskine med torgær og salt.
2. Varm Fortini Multi Fibre Neutral op i en gryde til ca. 65 grader.
3. Hæld den varme Fortini Multi Fibre Neutral i skålen eller røremaskinen sammen med yoghurt, olie, æg og honning.
4. Ælt dejen i maskinen eller med hænderne. Hæld resten af melet i, men gem ½ dl til udrulning. Lad dejen hæve under et viskestykke i ca. 40 minutter. Tænd ovnen på 250 grader, hvis du vælger at bage brødet i ovn. Brødet kan også steges på stegepande.
5. Hæld dejen ud på et bord eller bageplade med mel og del den i 8 stykker. Rul stykkerne ud i ca. ½ cm tykkelse.
6. Bag i ovnen ved 250 grader i 5-8 minutter eller på en varm stegepande uden fedtstof i nogle minutter på hver side til de har fået fin farve.

Tips! Naanbrød, som bliver tilovers, kan fryses og optøs efter behov.



RISOTTO

2 PORTIONER

½ LØG
 1 FED HVIDLØG
 100 G FRISKE SVAMPE
 1 SPSK. SMØR ELLER FLYDENDE FEDTSTOF
 1 DL RISOTTORIS
 1½ DL HVIDVIN
 5 DL VARM BOUILLON (4 DL VAND + 2 SPSK. KYLLINGEFOND ELLER 1 HØNSEBOUILLON-TERNING)
 1 FLASKE FORTINI MULTI FIBRE NEUTRAL
 1 DL FINTREVET PARMESANOST
 SALT, SORT PEBER
 ET PAR SKIVER PARMASKINKE
 HAKKET TIMIAN TIL PYNT
 EVT. TRØFFELOLIE

SÅDAN GØR DU:

1. Skræl og hak løg og hvidløg fint. Del svampene i mindre stykker.
2. Svits løg, hvidløg og svampe i fedtstof uden at det tager farve. Tilsæt ris og lad det stege i nogle minutter.
3. Tilsæt vin og lad det småkoge i 2 minutter.
4. Varm bouillon op i en anden gryde. Spæd bouillon til risottoen lidt efter lidt de næste 15 minut. Rør rundt af og til.
5. Tilsæt Fortini Multi Fibre Neutral i de sidste 5 minutter og lad det småkoge ved lav varme. Rør rundt hele tiden. Smag til med revet parmesanost, salt og peber.
6. Server risottoen med parmaskinke, frisk timian og evt. nogle dråber trøffelolie.



CHOKOLADEPANDEKAGER MED HINDBÆRCREME

5 STK.

1 ÆG
 1 FLASKE FORTINI MULTI FIBRE CHOKOLADE
 1 DL HVEDEMEL
 1 SPSK. KAKAO
 1 TSK. VANILJESUKKER
 1 KNIVSPIDS SALT
 SMØR TIL STEGNING

TILBEHØR

HINDBÆRCREME (SE OPSKRIFT SIDE 32)

SÅDAN GØR DU:

1. Pisk ægget sammen med Fortini Multi Fibre Chokolade i en skål. Tilsæt hvedemel, kakao, vaniljesukker og salt og pisk sammen til en jævn blanding.
2. Steg pandekagerne i smør ved middel varme.
3. Smør hindbærcreme på pandekagen og rul den sammen eller fold den til en trekant.

Tips! Pandekager, som bliver tilovers, kan fryses og optøs efter behov.

FORTINI DESSERT



HINDBÆRCREME MED VANILJE

3 DL

200 G FROSNE HINDBÆR (ELLER FROSNE JORDBÆR)*
1 FLASKE FORTINI SMOOTHIE BÆR & FRUGT (ELLER FORTINI MULTI FIBRE JORDBÆR)
1 TSK. FLYDENDE VANILJESENS (ALTERNATIVT 1 TSK. VANILJESUKKER ELLER ½ VANILJESTANG (KORNENE))
2 SPSK. SUKKER
2 SPSK. KARTOFFELMEL

*FROSNE BÆR SKAL SKOLDES INDEN BRUG

SÅDAN GØR DU:

1. Bland hindbær, Fortini Smoothie Bær & Frugt, vaniljeessens og sukker i en gryde. Rør kartoffelmel ud i lidt vand og hæld i gryden. Lad blandingen koge op og pisk det sammen. Lad det småkoge i nogle minutter.
2. Sæt gryden til side og lad det køle af. Server med mælk.

Tips! Hindbærcremen kan bruges som syltetøj på grød, til pandekager eller til arme riddere.



IS I BÆGER

1 IS PR. BÆGER

1 FORTINI CREAMY FRUIT, VALGFRI SMAGSVARIANT

PYNT MED

LAGKAGELYS
DRINKSPARAPLYER
KRYMMEL
FRUGT ELLER BÆR

SÅDAN GØR DU:

1. Læg Fortini Creamy Fruit i fryseren og lad den blive gennemfrossen.
2. Tag den ud af fryseren og lad den tø i ca. 30 minutter.
3. Tag folien af og udjævn isens overflade/"yoghurt-filmen".
4. Pynt isen festligt med lagkagelys, drinksparaplyer, krymmel, bær eller frugt.

ISPINDE

2-4 ISPINDE

1 FLASKE FORTINI SMOOTHIE,
VALGFRI SMAGSVARIANT
ISFORME

SÅDAN GØR DU:

1. Hæld forsigtigt Fortini Smoothie i isformene.
2. Lad isene stå på frost i 3 timer og få dejlige ispinde!

Tips! Bland gerne lidt friske/frosne bær i før du lægger ispinde på frys eller pynt isen som du ønsker.



FORTINI DESSERT



SOMMERIS

4 IS

1½ DL FORTINI MULTI FIBRE NEUTRAL

1½ DL MANGO-BANAN PURÉ

1 TSK. HONNING

4 ISFORME

SÅDAN GØR DU:

1. Pisk eller ryst ingredienserne sammen og hæld blandingen i isforme.
2. Frys i ca. 4 timer og server.

Isene bliver også gode med andre frugt- og bærpuréer – prøv dig frem for at finde barnets favorit.

Tips! Udskift Fortini Multi Fibre Neutral med Fortini Smoothie for en mere "sorbet" lignende is.

EGNE OPSKRIFTER OG NOTATER

Handwriting practice area on page 36 consisting of 20 horizontal dotted lines.

Handwriting practice area on page 37 consisting of 20 horizontal dotted lines.



Fortini er fødevarer til særlige medicinske formål til ernæringsmæssig håndtering af sygdomsrelateret underernæring og kan anbefales af din læge/-specialist eller diætist som supplement til kosten, når den daglige næringsindtagelse er utilstrækkelig.

FORTINI FAMILIEN – SÅ ALLE KAN FINDE SIN FAVORIT

Fortini er ernæringsmæssigt komplette til børn fra 1 år, der af medicinske årsager har brug for ekstra energi og næring. At ernæringsdrikkene er ernæringsmæssigt komplette betyder, at ernæringsdrikkene indeholder den energi og næring, der svarer til et godt sammensat måltid. Du kan føle dig tryk ved at erstatte eller supplere maden med Fortini ernæringsdrikke. Fortini fås i forskellige smags- og konsistensvarianter, der giver mulighed for variation og gør det nemt for barnet at finde sin favorit.

FORTINI MULTI FIBRE

Fortini Multi Fibre fås i 3 forskellige smage, neutral, chokolade og jordbær og har en milkshake lignende konsistens. De er nemme at drikke direkte fra flasken og kan bruges i madlavningen.

FORTINI COMPACT MULTI FIBRE

Fortini Compact Multi Fibre fås i smagene neutral og jordbær og er den "lille, men energirige" flaske. Den lille flaske på 125 ml inde-

holder nemlig lige så meget energi og næring, som de store flasker på 200 ml (Fortini Multi Fibre og Fortini Smoothie) gør. Det vil sige lige så meget energi, men mindre volumen.

FORTINI SMOOTHIE

Fortini Smoothie indeholder naturlig frugt og bær, der giver en frisk og syrlig smag. Den har en tyndere konsistens og fås i smagene Sommerfrugt og Bær & Frugt.

FORTINI CREAMY FRUIT

Fortini Creamy Fruit har en cremet konsistens som yoghurt og er god at spise med ske. Den er uden klumper og indeholder frugt. Fås i to smagsvarianter, Sommerfrugt og Bær & Frugt.

ALFABETISK INDHOLDSREGISTER

Arme riddere med kanel og appelsin	12	Kødboller	21
Asian style kylling	24	Kødsauce	19
Bananpandekager	13	Linsesuppe	28
Blåbærdrik med havre og lime	18	Makaroni i fad	22
Blåbægrød	3	Mangolassi med kardemomme	17
Broccolisuppe	26	Mannagrød	4
Chai latte	18	Mild tomatsuppe	25
Chokoladepandekager med hindbærcreme	31	Morgenmuffins	6
Cremet pasta med laks	20	Naanbrød	29
Energibar	16	Omelet med ost og skinke	11
Estragonkylling	23	Pandekager	11
Frossen jordbær yoghurt	14	Piroger med ost og skinke	15
Gulerodsmuffins	16	Risengrød	5
Havregrød	4	Risotto	30
Hindbærcreme med vanilje	32	Røræg og bacon	10
Hurtig smoothie	9	Scones	8
Is i bæger	32	Snobrød i ovn	7
Ispinde	33	Sommeris	34
Kartoffelmos	21	Thai kyllingesuppe	25
Kartoffelpandekager	22	Varm chokoladedrik	9
		Varm suppe i kop	27

fortini.dk – for flere hverdagstips og opskrifter med Fortini
nutricia.dk – for flere produkter fra Nutricia • Nutricia telefon 7021 0707





www.fortini.dk