

Dressing

Til patienter og pårørende

Kold sovs kan bruges som dressing over en salat eller over kogte grønsager. Den kolde sovs laves af et magert surmælksprodukt med højst 5% fedt, f.eks:

- Skyr
- Fromage Frais
- Kvark
- Græsk yoghurt
- Ylette, yoghurt naturel eller A38
- Cheasy fraiche 5 %

som smages til med forskellige krydderurter og krydderier, f.eks persille, dild, purløg, løg, hvidløg, peberrod, sennep, ketchup, tomatpuré, tabasco, soja, citron, sukker, salt, friskkværnet peber m.m. Kun fantasien sætter grænser.

Vær opmærksom på, at hvis man rører længe i et surmælksprodukt, bliver konsistensen tyndere! Hvis du bruger ylette eller lignende og ønsker en tyk dressing eller kold sovs, kan du lade surmælksproduktet dryppe af i et kaffefilter nogle timer.

Grøn krydderurtesovs

2 dl magert surmælksprodukt
2 spsk. friske hakkede krydderurter, f.eks. persille, dild eller purløg
1 tsk. finthakket løg
Salt, peber

Krydderurterne og løget renses og hakkes fint.
Blandes i surmælksproduktet.
Smages til med salt og peber.

Tips! Denne dressing kan anvendes til en bagt kartoffel i stedet for smør.

Rød dressing

2 dl magert surmælksprodukt
2 spsk. sød chilisovs
1 spsk. citron
Salt og peber

Ingredienserne røres sammen i en skål.
Smages til med krydderier, salt og peber.

Dressing

Olie/eddike-dressing

- 1 tsk. Dijonsennep 1 tsk. flydende honning
- 1 spsk. citronsaft
- 4 spsk. balsamico/rødvinseddike
- 1 tsk. olie
- Salt og friskkværnet peber

Ingredienserne hældes i en jævningsryster og rystes godt sammen.

Tips! Anvendes som marinade til varme grønsager, rustikke salater samt utraditionel kartoffelsalat.

Remuladedressing

- 2 dl magert surmælksprodukt
- 4 spsk. pickles
- Salt

Ingredienserne røres godt sammen i en skål.
Smages til med salt.

Kold kartoffelsalat

- 800 g kartofler med skræl
- 1,5 dl magert surmælksprodukt
- 2-3 spsk. citronsaft
- 0,5 bundt purløg
- Salt og friskkværnet peber
- 1 tsk. karry
- 1 tsk. sød fransk sennep/ravigottesovs
- 1 tsk. revet løg
- Radiser eller champignon

Kog kartoflerne møre og pil dem. Afkøl kartoflerne og skær dem i ½ cm tykke skiver.

Rør alle ingredienserne til dressing sammen.

Vend de kolde kartoffelskiver heri og stil kartoffelsalaten i køleskab i en times tid.

Smages til med salt og peber.

Guacamole

- 2 modne avocado
- 1 dl magert surmælksprodukt
- 1-2 spsk. citronsaft
- 1 tomat
- 1-2 fed hvidløg
- Ca. 1 tsk. frisk eller 0,5 tsk. tørret chili
- Salt og friskkværnet peber

Avocadoerne skrælles og kødet moses med en gaffel. Gem 1 avocadosten. Tilsæt straks citronsaft.

Kernerne skræbes ud af tomaten. Resten skæres i små tern og røres i avocadomosen. Hvidløg presses og tilsættes avocadomosen. De øvrige ingredienser blandes i og guacamolen smages til med chili, salt og peber. For at undgå brunfarvning tilsættes avocadostenen, og guacamolen kan tilberedes et par timer før servering.

Dressing

Tzatziki

- 1 agurk
- 4 dl yoghurt naturel eller 2 dl fedtfattig græsk yoghurt
- 1-4 fed hvidløg
- Dild eller mynteblade - kan udelades
- Salt og friskkværnet peber

Hæld yoghurten i et kaffefilter og lad den dryppe af - ca. 1 time.

Skræl agurken, del den på langs og fjern kærnerne. Riv agurken groft på et råkostjern og tryk væden ud af den revne agurk enten i hænderne eller i et viskestykke.

Hæld yoghurten i en skål og tilsæt finthakket hvidløg.

Smag til med salt og peber, før agurken blandes i.

Den skyllede dild/mynte bruges som pynt.

Tips! Serveres kold til f.eks. græsk salat, sigtebrød eller som tilbehør til det varme måltid.

Hummus

- 1 dåse kikærter (225 g drænet vægt)
- 150 g græsk yoghurt
- 1 fed hvidløg
- 1/2 tsk stødt spidskommen
- 1 spsk. citronsaft
- Salt og peber

Skyl og afdryp kikærterne og kom dem i en blender sammen med yoghurt, finthakket hvidløg, spidskommen og citronsaft.

Blend til kikærterne er findelte.

Smag til med salt og peber.