



# OPPSKRIFTER ÅRET RUNDT

FOR MER NÆRINGSRIKE DAGER



## GIR BARN EKSTRA NÆRING OG ENERGI NÅR BEHOVET ER SOM STØRST

Det er mange ulike grunner til at noen barn ikke kan spise nok for å dekke behovet for energi og næring. Det kan for eksempel være kortvarig eller langvarig sykdom, medfødte tilstander, en diagnose eller medisinsk behandling som fører til redusert appetitt; dårligere spiseevne eller økte behov. Fortini næringsdrikker har en komplett ernæringsmessig sammensetning, noe som betyr at næringsdrikkene inneholder energien og ernæringen som vanligvis er en del av et vel sammensatt måltid. Du kan føle deg trygg på å erstatte, eller supplere, maten med Fortini næringsdrikker.

Fortini næringsdrikker er tilgjengelig i forskjellige smaker og konsistens som gir mulighet for variasjon og gjør det enklere for barnet å finne sin favoritt. Fortini er gode å drikke som de er, men de kan også brukes i matlaging og baking! Nutricia har derfor laget mange ulike oppskrifter med Fortini, alt fra enkle og raske til mer avanserte som tar litt lenger tid, og samlet dem i dette oppskriftsheftet.

Ta på deg kokkeluen og la deg inspirere! Har du egne forslag på oppskrifter med Fortini? Du kan gjerne dele oppskrifter og bilder med oss via [nutricia@nutricia.no](mailto:nutricia@nutricia.no)!

Fortini er registrerte næringsmidler for spesielle medisinske formål ved kostbehandling av sykdomsrelatert underernæring hos barn og kan anbefales av helsepersonell som et nærings-tilskudd når det daglige matinntaket ikke er tilstrekkelig.



### BLÅBÆRGRØT

#### 1 PORSJON

2 DL FORTINI MULTI FIBRE NØYTRAL  
 ½ DL BLÅBÆRDRIKK  
 5 SS SEMULEGRYN  
 EN KLYPE SALT

#### SLIK GJØR DU:

1. Kok opp under omrøring Fortini Multi Fibre og blåbærdrikk i en gryte.
2. Tilsett semulegryn og salt og la det koke forsiktig i ca. 5 minutter.
3. Rør om hele tiden, slik at ikke grøten brenner seg.
4. Serveres med syltetøy eller ferske bær.

MERK AT NÆRINGSINNHOLDET I FORTINI KAN FORRINGES VED OPPVARMING.



# FORTINI FROKOST



## HAVREGRØT

### 1 PORSJON

2 DL FORTINI MULTI FIBRE NØYTRAL  
1 DL HAVREGRYN  
EN KLYPE SALT  
EV. BANAN OG HONNING FOR SERVERING

### SLIK GJØR DU:

1. Kok opp under omrøring Fortini Multi Fibre nøytral, havregryn og salt.
2. La grøten koke i ca. 5 minutter.
3. Rør om hele tiden, slik at ikke grøten brenner seg fast.
4. Serveres med bananbiter eller annen frukt, eventuelt ta litt honning på.



## SEMULEGRYNSGRØT

### 1 PORSJON

1 FLASKE FORTINI MULTI FIBRE COMPACT NØYTRAL (125 ML)  
1 DL MELK  
2 ½ SS SEMULEGRYN  
½ KRM SALT  
½ DL FROSNE BLÅBÆR  
½ DL FROSNE RIPS  
1-2 TS VANILJESUKKER ELLER SUKKER

TILBEHØR: 1 DL MELK

### SLIK GJØR DU:

1. Hell Fortini Multi Fibre Compact Nøytral og melk i en liten gryte. Kok opp og rør hele tiden (kan lett brennes).
2. Rør inn semulegryn og salt. La småkoke under omrøring i ca. 3-4 minutter til grøten tykner.
3. Tin de frosne bærene i 1 minutt på full effekt (750 W). Bland inn vaniljesukker.
4. Server grøten i en skål sammen med bær og melk.

# FORTINI FROKOST



## RISENGRYNSGRØT

### 1 PORSJON

½ DL FORTINI MULTI FIBRE NØYTRAL  
250 GRAM FERDIG RISENGRYNSGRØT  
1 DL BLANDING AV VALGFRIE FROSNE/FERSKE BÆR (F.EKS. BLÅBÆR, BRINGEBÆR, TRANE BÆR, BJØRNEBÆR)  
1 TS VANILJESUKKER ELLER SUKKER

### SLIK GJØR DU:

1. Legg risengrynsgrøt i en dyp tallerken eller skål. Hell på Fortini Multi Fibre Nøytral og rør om til en jevn grøt. Grøten kan serveres kald eller varm. Hvis man ønsker den varm, varmes grøten i 3 minutter på full effekt (750 W) i mikrobølgeovn.
2. Tin de frosne bærene i 1 minutt på full effekt (750 W). Rør inn vaniljesukkeret og server bærene til grøten. Ønskes drikke til grøten kan ½ dl Fortini Multi Fibre Nøytral blandes sammen med ½ dl melk.

**Tips!** Kanel eller kardemomme er godt å strø på grøten.





## FROKOSTMUFFINS

### 1 PORSJON

1 EGG  
 ½ BANAN  
 1 DL HAVREGRYN  
 2 SS SOLSIKKEFRØ  
 ½ KRM SALT  
 DRØYT 1 DL FORTINI MULTI FIBRE NØYTRAL  
 2 SS VALGFRIE FROSNE/FERSKE BÆR (F.EKS. BLÅBÆR, BRINGEBÆR, TRANEKÅSE, BJØRNEBÆR)  
 EV. ½ TS MALT KANEL ELLER KARDEMOMME

**TILBEHØR:** 1 DL MELK

### SLIK GJØR DU:

1. Knekk egget i et dyp tallerken, skjær bananen i skiver og legg i. Mos egget og banan sammen.
2. Tilsett havregryn, solsikkefrø, salt og Fortini Multi Fibre Nøytral og rør sammen.
3. Bland i bærene og krydre eventuelt med kanel eller kardemomme.
4. Hell deigen i en stor kopp og kjør i mikrobølgeovn i 2 ½ til 3 minutter på full effekt (750 W).
5. Server muffins direkte i koppen og gjerne med melk til. Muffinsen bør serveres og spises direkte etter at den er tilberedt i mikrobølgeovnen.

**Tips!** I stedet for solsikkefrø kan du bruke andre frø eller nøtter. Bær kan byttes ut med revet eple, gulrot eller pære.



## PINNEBRØD

### 8 STK PINNEBRØD

5 ½ DL HVETEMEL  
 2 TS BAKEPULVER  
 1 TS FLAKSALT  
 2 DL REVET OST  
 2 DL FORTINI MULTI FIBRE NØYTRAL  
 ¼ FORPAKNING FROSSEN PROVENCALS KRYDDER  
 ELLER 2 TS TØRKET KRYDDER  
 2 EGG (HVORAV 1 EGG TIL PENSILING)

**TILBEHØR:** 1 SS CHIAFRØ ELLER SESAMFRØ  
 OG 8 STK GRILLPINNER

### SLIK GJØR DU:

1. Sett ovnen på 250 grader. Bland hvetemel, bakepulver og flaksalt i en kjøkkenmaskin eller bland for hånd i en bakebolle.
2. Bland inn ost, Fortini Multi Fibre Nøytral, krydder og ett egg. Bland deigen sammen.
3. Legg deigen på bakeplate/skjærebrett med mel og del opp i 8 biter.
4. Rull hver del til en lang pølse omtrent like lang som grillpinnen. Snurr brøddeigen rundt grillpinnen og legg den på en stekeplate med bakepapir.
5. Pensle brødet med vispet egg og strø på chiafrø eller sesamfrø. Bak midt i ovnen i 8-10 minutter. Brød som blir til overs kan frys.





## SCONES

### 6 STK SCONES

4 DL HVETEMEL  
0,5 TS SALT  
2 TS BAKEPULVER  
1,5 DL FORTINI MULTI FIBRE NØYTRAL  
0,5 DL FLYTENDE MATFETT

### SLIK GJØR DU:

1. Sett ovnen på 250 grader. Hell hvetemel, salt og bakepulver i en skål og rør om.
2. Bland i flytende matfett og Fortini Multi Fibre Nøytral og rør sammen til en glatt deig.
3. Del opp deigen i 6 deler. Form hver del til en flat bolle og bak midt i ovnen i ca. 10 minutter eller til sconsen har fått en gylden farge.
4. Serveres med smør og godt pålegg.



## VARM SJOKOLADEDRIKK

### 1-2 PORSJONER

2 DL FORTINI MULTI FIBRE SJOKOLADESMAK

**TILBEHØR:** VISPET KREM (VALGFRI, FOR EKSTRA KOS)

### SLIK GJØR DU:

1. Varm Fortini Multi Fibre Sjokolade i en stor kopp i mikrobølgeovnen eller i en gryte på platetoppen til den begynner å ryke (skal ikke koke).
2. Serveres med en klatt krem.

**Tips!** Du kan også lage god sjokoladedrikk med Fortini Multi Fibre Nøytral. Åpne lokket på Fortini-flasken og tilsett 1-2 ts sjokoladepulver, sett på lokket igjen og rist til pulveret har løst seg opp. Hell i en kopp eller et glass. Smaker godt både varm og kald!



## RASK SMOOTHIE

### 1 PORSJON (2,5 DL)

½ BANAN  
1 DL BÆR ELLER FRUKT I BITER  
1 TS HONNING  
1 DL FORTINI MULTI FIBRE NØYTRAL ELLER VALGFRI SMAK

### SLIK GJØR DU:

1. Hell alt i et beger og bland til en glatt blanding med stavmikser.
2. Spe på med litt melk ved behov.
3. Eksperimenter med ulike frukter og bær - blåbær, bringebær, mango, fersken, pærer - det meste passer i en smoothie.





## EGGERØRE & BACON

### 4 DL EGGERØRE

- 5 EGG
- 2 DL FORTINI MULTI FIBRE NØYTRAL
- 1 SS KREMFLØTE
- 1 TS SALT
- SVART PEPPER
- 1 SS FROSSEN/FERSK HAKKET PERSILLE
- 1 SS MATFETT
- 1 PAKKE BACON

**TILBEHØR:** TOAST, FERSKPRESSET JUICE

### SLIK GJØR DU:

1. Visp sammen egg og Fortini Multi Fibre Nøytral. Rør inn matfløte, salt, svart pepper og persille og visp det lett sammen.
2. Stek eggerøren på middels varme i stekepanne i matfett. Rør om hele tiden. Stek bacon i en annen stekepanne eller i mikrobølgeovnen på 700 W i noen minutter. Server eggerøre og bacon sammen med ristet toastbrød og ferskpresset juice.

**Tips!** Eggerøre som blir til overs kan brukes som pålegg eller rulles inn i en myk lefse/tynnbrød.



## OST- & SKINKEOMELETT

### 2-3 PORSJONER

- 2 DL FORTINI MULTI FIBRE NØYTRAL
- 4 EGG
- SALT OG PEPPER
- 2 TS OLJE
- 1 DL SKINKEBITER
- 1 DL REVET OST

### SLIK GJØR DU:

1. Visp sammen egg og Fortini Multi Fibre Nøytral. Rør inn salt og pepper.
2. Hell olje i en stekepanne på middels varme. Hell i blandingen og stek i noen minutter. Rist i stekepannen noen ganger for å få røren til å renne ned.
3. Strø på skinke og revet ost og la osten smelte.
4. Brett omeletten når den løsner fra kantene og omelett-blanding har stivnet.
5. Legg på en tallerken og server.



## LAPPER & PANNEKAKER

### 15 STK LAPPER ELLER 3 PANNEKAKER

- 1 DL HVETEMEL
- 1 KLYPE SALT
- 2 DL FORTINI MULTI FIBRE NØYTRAL
- 1 EGG
- MATFETT Å STEKE I

### SLIK GJØR DU:

1. Hell mel og salt i en bolle.
2. Tilsett Fortini Multi Fibre og egg og visp til en glatt blanding.
3. Stek lapper/pannekaker på middels varme.
4. Serveres med syltetøy eller noe annet godt.

**Tips!** Serveres med syltetøy eller Fortinis bringebærkrem, se side 32. Prøv også å bytte ut Fortini Multi Fibre Nøytral med Fortini Multi Fibre Banan for å lage bananlapper.





## ARME RIDDERE

### 3 STK ARME RIDDERE MED KANEL OG APPELSIN

2 EGG  
 2 DL FORTINI MULTI FIBRE NØYTRAL  
 (ALTERNATIVT BANAN- ELLER SJOKOLADESMAK)  
 1 SS SUKKER  
 2 TS MALT KANEL ELLER KARDEMOMME  
 1 TS VANILJEESSENS (ALT 1 TS VANILJESUKKER  
 ELLER FRØ FRA ½ VANILJESTANG)  
 1 APPELSIN (FINRETVET SKALL)  
 3 SKIVER LOFF  
 3 SS MATFETT

#### TILBEHØR

SYLTETØY  
 BÆR  
 VISPET KREM/KVARG/TYRKISK YOGHURT

#### SLIK GJØR DU:

1. Visp sammen egg og Fortini Multi Fibre nøytral i en stor bolle. Visp inn sukker, kanel, vaniljeessens og finrevet appelsinskall.
2. Dypp brødsnivene i blandingen og stek dem i matfett på middels varme på begge sider til de er gylne.
3. Serveres med valgfritt tilbehør.

**Tips!** Arme riddere som blir til overs kan oppbevares ett døgn i kjøleskap og stekes opp igjen.



## BANANLAPPER

### 16 STK SMÅ ELLER 8 STK STORE AMERIKANSKE BANANLAPPER MED VANILJEKVARG OG ANANAS

2 DL HVETEMEL  
 2 TS BAKEPULVER  
 1 SS SUKKER  
 1 KRM SALT  
 2 DL FORTINI MULTI FIBRE BANAN (ELLER NØYTRAL)  
 2 SS MATFETT  
 1 STK EGG  
 FLYTENDE SMØR & RAPSOLJE TIL STEKING

#### TILBEHØR

1 BOKS VANILJEKVARG (250 GRAM)  
 2 ANANAS- ELLER MANGOBITER (FROSNE ELLER FERSKE)  
 1 STK LIME (SKALLET)  
 2 TS RÅSUKKER

#### SLIK GJØR DU:

1. Rør sammen hvetemel, bakepulver, sukker og salt i en bolle.
2. Bland inn Fortini Multi Fibre Banan, flytende smør, rapsolje og et egg. Visp sammen til en glatt blanding.
3. Stek lappene i matfett i en stekepanne på middels varme (1 ss deig for hver lapp). Til større lapper bruk ca. 2 ss.
4. Stek ananasbiter i en annen stekepanne med flytende smør og rapsolje til de får farge. Strø over finrevet lime-skall og strø på sukker. Serveres sammen med lapper og vaniljekvarg.





## FROZEN STRAWBERRY YOGHURT

### 2 PORSJONER

150 G FROSNE JORDBÆR (CA 2,5 DL)  
 2 DL FORTINI MULTI FIBRE JORDBÆRSMAK  
 (ELLER FORTINI SMOOTHIE BÆR & FRUKT)  
 1 DL BIOLA JORDBÆR ELLER BRINGEBÆR  
 ½ DL HAVREGRYN  
 1 PASJONSFRUKT (UTHULT)  
 1 LIME (SAFTEN)  
 EV. TO SØTE KJEKS

### SLIK GJØR DU:

1. Bland jordbær, Fortini Multi Fibre Jordbær, Biola, havregryn, innholdet fra en pasjonsfrukt og saften fra en lime i et beger eller i en mikser. Bruk stavmikser til en glatt frozen yoghurt, alternativt direkte i en mikser.
2. Serveres med en gang i fine skåler. Dryss over kjeks- smuler.

**Tips!** Pynt gjerne med jordbær.



## PIROGER MED OST & SKINKE

### 8 STYKKER

#### DEIG:

25 G GJÆR  
 2 DL FORTINI MULTI FIBRE NØYTRAL  
 ½ DL TYRKISK YOGHURT  
 5 DL HVETEMEL  
 1 TS FLAKSALT

#### FYLL:

½ DL CRÈME FRAICHE  
 2 DL REVET OST  
 2 DL STRIMLET RØKT SKINKE  
 (CA 80 GRAM)  
 1 TS DIJONSENNEP  
 ½ FINHAKKET RØDLØK  
 1 SS FROSSEN/FERSK HAKKET PERSILLE  
 SVART PEPPER, SALT

#### TOPPING:

1 EGG  
 2 SS VALGFRIE FRØ SOM CHIAFRØ, SESAMFRØ,  
 SOLSIKKEFRØ, GRESSKARFRØ

### SLIK GJØR DU:

1. Sett ovnen på 225 grader.
2. Varm Fortini Multi Fibre Nøytral og tyrkisk yoghurt i en gryte til ca. 37 grader.
3. Smuldre opp gjæren i en bakemaskin eller i en bolle og hell i væsken. Rør rundt slik at gjæren løser seg opp.
4. Bland inn hvetemel, flaksalt og elt deigen i noen minutter. La den heve i 30 minutter under et kjøkkenhåndkle. I mellomtiden gjør du klart fyllet.
5. Bland sammen crème fraiche, revet ost, ternet skinke, sennep, finhakket rødløk og hakket persille i en bolle. Rør rundt og salte og pepre. Sett blandingen til side.
6. Legg deigen på en bakeplate/stort skjærebrett og kjevle ut deigen til en stor firkant. Del firkanten i 8 avlange deler.
7. Legg en klatt fyll på hver deig i den ene enden. Brett over den andre siden og fest deigkantene sammen med en gaffel. Legg dem på bakepapir og la heve i 15 minutter.
8. Pensle hver pirog med vispet egg og strø frø over. Stek midt i ovnen i ca. 12 minutter til de har fått gyllen farge.

MERK AT NÆRINGSINNHOLDET I FORTINI KAN FORRINGS VED OPPVARMING.





## GULROTMUFFINS

### 10 STYKKER

3 DL HVETEMEL  
2 SS SUKKER  
1 TS BAKEPULVER  
0,5 KRM SALT  
1 TS KANEL  
2 DL FORTINI MULTI FIBRE NØYTRAL  
0,75 DL RAPSOLJE  
2 DL FINREVEVET GULROT  
1 EGG  
10 MUFFINSFORMER

### SLIK GJØR DU:

1. Sett ovnen på 180 grader. Bland alle tørre ingredienser i en bolle.
2. Tilsett Fortini Multi Fibre Nøytral, olje, gulrot og egg og rør sammen til en deig som legges i muffinsformer. Fyll hver form halvfull.
3. Stek midt i ovnen i ca. 20 minutter eller til muffinsen har fått fin farge.

MERK AT NÆRINGSINNHOLDET I FORTINI KAN FØRINGS  
VED OPPVARMING.



## ENERGIBAR

### CA 10 STYKKER

3 DL HAVREKLI  
2 DL HVETEMEL  
2 DL HAKKET TØRKET FRUKT  
1 DL REVET KOKOS  
1 DL GRESSKARFRØ  
1,5 TS BAKPULVER  
1 DL FORTINI MULTI FIBRE NØYTRAL  
100 G ROMTEMPERERT SMØR

### SLIK GJØR DU:

1. Sett ovnen på 200 grader. Bland alle tørre ingredienser i en bolle.
2. Tilsett Fortini Multi Fibre Nøytral og smør, rør sammen til en deig.
3. Forme deigen til 10 barer og legg på en stekeplate. Stekes midt i ovnen i ca.10 minutter, til barene er faste og har fått litt farge. La de avkjøles.
4. Ta gjerne smeltet sjokolade over energibarene og strø litt frø eller kokos over. Oppbevares tørt.

**Tips!** Energibaren er det perfekte mellommåltidet når man er på farten. Pakk den inn i folie og den holder seg bra i vesken hele dagen.



## MANGOLASSI

### 4 PORSJONER

2 DL FROSNE MANGOBITER (125 GRAM)  
2 DL FORTINI SMOOTHIE SOMMERFRUKT  
1 DL NATURELL YOGHURT  
1 KRM STØTT/MALT KARDERMOMME  
½ LIME (SAFTEN)  
EV. 2 MYNTEBLADER

### SLIK GJØR DU:

1. Bland sammen mangobiter, Fortini Smoothie Sommerfrukt, yoghurt, kardemomme og saften fra en halv lime i et beger. Bland til en glatt blanding med en stavmikser, alternativt direkte i en mikser.
2. Hell i fine glass og server med mynteblad og sugerør.

**Tips!** Nystøtt kardemomme direkte fra morteren gir best smak.





## BLÅBÆRDRIKK MED HAVRE & LIME

### 2 PORSJONER (4 DL)

2 DL FORTINI MULTI FIBRE JORDBÆR ELLER BANAN  
(ELLER FORTINI SMOOTHIE BÆR & FRUKT)  
1 DL BIOLA BLÅBÆR  
½ BANAN  
½ DL HAVREGRYN  
½ DL FROSNE BLÅBÆR (25 GRAM)  
3 LIME (SAFTEN)

### SLIK GJØR DU:

1. Bland Fortini Multi Fibre Jordbær, biola, banan, havregryn, blåbær og saften fra tre lime i et beger eller i en mikser.
2. Bland til en glatt blanding ved hjelp av en stavmikser, alternativt direkte i en mikser. Hell opp i fine glass.



## CHAI LATTE

### 1 PORSJON (2,5 DL)

2 DL FORTINI MULTI FIBRE NØYTRAL  
2 SS CHAI LATTE PULVER  
½ DL MELK  
1 PEPPERKAKE  
EV. 1 KRM REVET FERSK INGEFÆR

### SLIK GJØR DU:

1. Hell Fortini Multi Fibre Nøytral i en kopp. Varm opp i mikrobølgeovn på full effekt (700 W) i ca. 2 minutter. Rør inn chai latte pulver og eventuelt revet ingefær.
2. Kok opp melken i en liten gryte og visp kraftig til det danner seg skum eller bruk en melkeskummer.
3. Hell i melkeskummet og knus en pepperkake med hånden og strø over.

**Tips!** Iced chai latte lages på kald Fortini Multi Fibre Nøytral sammen med 2 ss chai latte pulver og eventuelt revet ingefær. Rør rundt og hell opp i et høyt glass med isbiter og sugerør.



## KJØTTSAUS

### 3 PORSJONER

1 GUL LØK  
1 HVITLØKSFEDD  
OLJE TIL STEKING  
200 G KJØTTDEIG  
2 DL FORTINI MULTI FIBRE NØYTRAL  
1 SS TOMATPURÉ  
1 SS BLANDET KRYDDER  
(TIMIAN, OREGANO, BASILIKUM)  
SALT OG PEPPER  
200 G KNUSTE TOMATER  
EVT. PARMESAN TIL SERVERING

### SLIK GJØR DU:

1. Fres hakket løk og hvitløk i olivenolje i en stor stekepanne/gryte.
2. Tilsett kjøttdeigen når løken har fått en blank, gylden farge. Del opp kjøttdeigen med en stekespatte samtidig som den stekes.
3. Hell i tomatpuré, krydder og knuste tomater når kjøttdeigen har fått en fin farge.
4. La det koke i 15 minutter, rør om av og til.
5. Fjern stekepannen/gryten fra den varme platen og hell i Fortini Multi Fibre Nøytral. Rør inn og varm opp til serveringstemperatur.
6. Server gjerne med nykokt spaghetti og revet parmesan.

**Tips!** Har du lite tid går det fint å kjøpe ferdig pastasaus. Hell sausen i en gryte og varm opp i henhold til anvisningen på pakken. Tilsett en Fortini Multi Fibre Nøytral og rør om og varm opp til serverings-temperatur.





## KREMET PASTA MED LAKS

### 2 PORSJONER

2 PORSJONER FERSK TAGLIATELLE  
 1 GULROT (MIDDELS STOR)  
 ½ RØDLØK  
 1 HVITLØKSFEDD  
 150 G LAKS  
 1 SS MATFETT  
 2 DL FORTINI MULTI FIBRE NØYTRAL  
 1 DL KREMFLØTE  
 2 SS KONSENTRERT HUMMERFOND  
 ½ TS SAMBAL OELEK  
 ½ SITRON (SAFTEN)  
 ½ DL FERSK/FRYST HAKKET DILL  
 ½ DL FINREVEVET PARMESANOST  
 SALT, SVART PEPPER

### SLIK GJØR DU:

1. Start med å koke opp vann til pastaen.
2. Skrell og skjær gulrot, rødløk og hvitløk i terninger. Sett til side.
3. Skjær laksen i terninger på ca. 2 x 2 cm. Stek terningene i matfett i noen minutter på hver side. Legg i grønnsakene og la de steke i noen minutter. Salte og pepe.
4. Hell Fortini Multi Fibre Nøytral, kremfløte, hummerfond, sambal oelek og sitronsaften over laksen. La den småputtre på svak varme i 5-6 minutter. I mellomtiden koker du pastaen.
5. Hell vannet av pastaen og la den renne av. Legg pastaen i stekepannen og rør rundt forsiktig. Bland i dill og parmesanost.

MERK AT NÆRINGSINNHOLDET I FORTINI KAN FORRINGS VED OPPVARMING.



## POTETMOS

### CA 4 PORSJONER

2 DL FORTINI MULTI FIBRE NØYTRAL  
 800 G - 1 KG POTET (CA 8-10 POTETER)  
 2 SS SMØR  
 SALT OG PEPPER

### SLIK GJØR DU:

1. Skrell og skjær potetene i mindre biter.
2. Kok potetene myke i en gryte med vann (ca. 20 min.)
3. Hell av vannet og mos potetene sammen med Fortini Multi Fibre Nøytral.
4. Putt i smøret og smak til med salt og pepper.



## KJØTTBOLLER

### CA 30 STYKK

EN HALV LITEN GUL LØK  
 4 SS BRØDSMULER  
 1 SS POTETMEL  
 1 ½ DL FORTINI MULTI FIBRE NØYTRAL  
 1 EGG  
 DRØYT 1 TS SALT  
 2 KRM ALLEHÅNDE OG 2 KRM SVART PEPPER  
 400 G BLANDET KJØTTFARSE  
 SMØR Å STEKE I

### SLIK GJØR DU:

1. Finhakk løken. Brun den i smøret.
2. Hell den brunede løken i bolle sammen med kjøttfarse, brødsmler, potetmel, Fortini Multi Fibre Nøytral, egg, salt og pepper. Bland godt.
3. La blandingen svulle i noen minutter.
4. Forme kjøttboller og stek i middels varm panne til de er gjennomstekte og har fått en fin farge.
5. Server gjerne med potetmos.





## MAKARONI I FORM

### 4 PORSJONER

250 G PASTA  
25 G SMØR  
2 ½ SS HVETEMEL  
½ DL MELK  
2 DL FORTINI MULTI FIBRE NØYTRAL  
3 DL REVET OST  
½ TS SENNEPSPULVER  
SALT, PEPPER

### SLIK GJØR DU:

1. Sett ovnen på 225 grader. Kok pastaen i lettsaltet vann.
2. Smelt smøret, rør det inn i melet og tilsett melk og Fortini Multi Fibre Nøytral under omrøring. La blandingen koke seg tykk på svak varme under omrøring i et par minutter.
3. Rør inn ca. 1 del av osten og smek til med sennepspulver, salt og pepper.
4. Bland sausen med pastaen i en ildfast form, topp med resten av osten og stek midt i ovnen i ca. 20 minutter eller til retten har fått en fin farge.

**Tips!** Bland inn skinke, grønnsaker eller annen favoritt kuttet i småbiter.



## POTETPANNEKAKE

### 4 PORSJONER

5-6 POTETER (CA 400 G)  
2 DL HVETEMEL  
½ TS SALT  
5 DL FORTINI MULTI FIBRE NØYTRAL  
3 EGG  
MATFETT TIL FORMEN  
TYTTEBÆRSYLTETØY

### SLIK GJØR DU:

1. Sett ovnen på 200 grader. Skrell og riv potetene.
2. Hell hvetemel og salt i en bolle. Tilsett Fortini Multi Fibre Nøytral og egg og visp til en jevn blanding.
3. Tilsett revet potet.
4. Hell i ovnsfast form (ca. 25 x 25 cm) og stek midt i ovnen i 30-35 minutter, til potetpannekaken har stivnet og fått en gyllen farge.
5. La den avkjøles og server med tyttebærsyltetøy eller salat.

**Tips!** Perfekt å fryse i porsjonsposer. Prøv også å bland inn strimlet skinke og oregano i deigen og topp med revet ost - pannekakepizza!



## ESTRAGONKYLLING

### 2 PORSJONER

2 PORSJONER RIS (VALGFRI VARIANT)  
KYLLINGBRYSTFILETER  
(1 STOR ELLER 2 MINDRE)  
1 SS SMØR ELLER FLYTENDE MATFETT  
1 ½ SS DIJONSENNEP  
1 DL KREMFLØTE  
1 SS KONSENTRERT KALVEFOND  
1 SS SOYA  
½ TS SAMBAL OELEK  
1 TS TØRKET TIMIAN ELLER FERSK HAKKET TIMIAN  
2 DL FORTINI MULTI FIBRE NØYTRAL  
1 SS MAISENNAMEL  
SALT  
SVART PEPPER  
EVT. HAKKET BLADPERSILLE TIL SERVERING

### SLIK GJØR DU:

1. Kok ris i henhold til anvisning på pakningen.
2. Skjær kyllingbrystfiletene i små biter. Stek kyllingbitene gyllenbrune i noen minutter på hver side. Salte og pepre. Bland inn dijonsennep og stek i noen minutter til.
3. Hell i kremfløte, kalvefond, soya, sambal oelek og estragon i stekepannen. La den småkoke i 5 minutter på svak varme. Rør inn Fortini Multi Fibre Nøytral og maisenna og la den putre på svak varme i ytterligere 2 minutter til det tykner.
4. Server kyllinggryten sammen med ris og salat.

**Tips!** I stedet for ris: Kok fersk tagliatelle og bland i estragonkylling sammen med revet parmesan.

MERK AT NÆRINGSINNHOLDET I FORTINI KAN FORRINGES VED OPPVARMING.





## CHICKEN ASIA STYLE

### 2 PORSJONER

2 PORSJONER VALGFRI RIS  
 2 STK KYLLINGBRYSTFILÉER  
 1 SS MATFETT  
 1 HVITLØKSFEDD  
 1 GULROT (MIDDELS STOR)  
 ½ RØDLØK  
 ½ BROKKOLI  
 2 TS RØD KARRIPASTE  
 1 DL KOKOSMELK  
 2 DL FORTINI MULTI FIBRE NØYTRAL  
 ½ LIME (SAFTEN)  
 SALT, SVART PEPPER  
 EVT. GROVHAKKET FERSK KORIANDER

### SLIK GJØR DU:

1. Kok risen i henhold til anvisning på pakningen.
2. Skrell hvitløk, gulrot og løk. Hakk hvitløken i små terninger, skjær gulrot i mindre biter og skjær løken i båter. Sett til side.
3. Kutt kyllingen i mindre biter i ca. 2 x 2 cm. Stek kyllingbitene i matfett i noen minutter på hver side. Salte og pepe. Legg i grønnsakene og la de steke i noen minutter.
4. Rør inn karripaste og la det frese i ett minutt. Hell på kokosmelk, Fortini Multi Fibre Nøytral og saften fra en halv lime. La det småputre på svak varme i ca. 7-8 minutter.

Strø eventuelt hakket koriander over før servering. Serveres med ris.



## KYLLINGSUPPE THAI

### 1 PORSJON (2,5 DL)

50 G KYLLING (3/4 DL I SMÅ BITER)  
 LITT RAPSOLJE  
 1 KLYPE RØD KARRIPASTE  
 2 DL FORTINI MULTI FIBRE NØYTRAL  
 SALT OG HVIT PEPPER

### SLIK GJØR DU:

1. Kutt 50 g kylling i små biter.
2. Varm opp litt olje i en gryte og fres karripasta raskt.
3. Hell i en flaske Fortini Multi Fibre Nøytral og la den koke opp.
4. Tilsett kyllingbitene og kok forsiktig under omrøring i 3-4 minutter, til kyllingbitene er klare.
5. Smak til med karripaste og eventuelt litt salt og pepper.

**Tips!** Prøv å legge til nudler eller pasta for en fyldigere suppe.



## MILD TOMATSUPPE

### 4 PORSJONER

1 DL FORTINI MULTI FIBRE NØYTRAL  
 2 DL MILD TOMATSUPPE, FERDIG  
 SALT, PEPPER

### TILBEHØR

6 STK PILLEDE REKER  
 ½ DL FETAOST I TERNINGER  
 1 KVIST FERSK DILL  
 EVT. 1 SITRONBÅT

### SLIK GJØR DU:

1. Hell Fortini Multi Fibre Nøytral i en dyp tallerken eller skål. Tilsett ferdig tomatsuppe og rør rundt. Smak til med salt og pepper.
2. Varm suppen i 3 minutter på full effekt i mikrobølgeovn (750 W). Forbered samtidig tilbehøret ved å pille reker og kutte fetaost i terninger.
3. Rør om i suppen og server sammen med tilbehøret.

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





## BROKKOLISUPPE

### 2 PORSJONER

½ GUL LØK  
 1 HVITLØKSFEDD  
 1 SS SMØR ELLER FLYTENDE MATFETT  
 3 ½ DL VANN + 1 SS KYLLINGFOND  
 ALT. ½ HØNSEBULJONGTERNING  
 350 G FROSSEN BROKKOLI  
 1 DL KREMFLØTE  
 2 DL FORTINI MULTI FIBRE NØYTRAL  
 1 DL FERSK/FROSSEN HAKKET PERSILLE  
 100 G STRIMLET RØKT LAKS  
 1 DL KRUTONGER  
 1 ØKOLOGISK SITRON (SKALLET)  
 NOEN DRÅPER OLIVENOLJE  
 SALT  
 HVIT PEPPER  
 EVT. FERSK PERSILLE TIL PYNT

### SLIK GJØR DU:

1. Skrell og finhakk løk og hvitløk. Fres i en gryte med matfett uten å ta farge.
2. Bland i buljong, brokkoli og kremfløte. La småputre under lokk i drøyt 5 minutter.
3. Finriv sitronskall og bland sitronskallet sammen med krutongene og noen dråper olivenolje. Sett til side.
4. Dra gryten vekk fra platen og hell i Fortini Multi Fibre Nøytral og hakket persille. Miks suppen direkte i gryten med en stavmikser. Salte og pepre.
5. Hell i porsjonsskåler og topp med strimlet røkt laks og sitronkrutonger.

MERK AT NÆRINGSINNHOLDET I FORTINI KAN FORRINGES VED OPPVARMING.

## VARM SUPPE I KOPP

### 1 PORSJON

1 DL FORTINI MULTI FIBRE NØYTRAL  
 2 DL VANN  
 1 POSE VALGFRI RETT I KOPPEN  
 SALT, PEPPER  
 EVT. FERSKE/FROSNE URTER

### TILBEHØR

1 DL FERDIGE KRUTONGER

### SLIK GJØR DU:

1. Hell Fortini Multi Fibre Nøytral og vann i en liten gryte. Kok opp på middels varme og rør hele tiden (kan lett brennes). Ta av platen og visp inn en pose rett i koppen. Salte og pepre etter smak.
2. Server i en stor kopp sammen med krutonger.

**Tips!** Litt ekstra luksus er å f.eks. legge i noen reker, krepsehøler, laks, fetastbiter, strimlet skinke eller revet parmesanost i suppen.





## LINSESUPPE

### 3-4 PORSJONER (1 LITER)

2 SS OLJE  
 ½ GUL LØK  
 1 HVITLØKSFEDD  
 1 GULROT (MIDDELS STOR)  
 2 SS TOMATPURÉ  
 2 DL VANN  
 4 DL FORTINI MULTI FIBRE NØYTRAL  
 1 BOKS KNUSTE TOMATER (400 G)  
 ¼ DL RØDE LINSER (UKOKT)  
 2 STK GRØNNSAKSBULJONGTERNINGER  
 ½-1 TS SAMBAL OELEK  
 ½ SITRON (SAFTEN)  
 SALT, SVART PEPPER

### FORSLAG TIL TILBEHØR

FETAOST I TERNINGER  
 RISTEDE SOLSIKKEJERNER/SESAMFRØ/GRESSKARKJERNER  
 YOGHURT  
 NAANBRØD  
 PIROGER  
 FERSK HAKKET PERSILLE

### SLIK GJØR DU:

1. Skrell og hakk løk, hvitløk og gulrot i små terninger. Fres grønnsakene i olje uten at de tar farge. Rør inn tomatpuré og la det frese i ett minutt til.
2. Hell i vann, Fortini Multi Fibre Nøytral, knuste tomater, linser og buljongterninger. Rør rundt og la småputre under lokk i ca. 15 minutter (suppen kommer til å se klumpete ut før den mikses).
3. Smak til med sambal oelek, sitronsaft, salt og pepper. Miks suppen til en jevn blanding direkte i gryten med en stavmikser. Serveres med godt tilbehør.

**Tips!** Linsesuppen kan brukes som pastasaus med revet parmesanost.



PIROGER SE SIDE 15



## NAANBRØD

### 8 STK

7 ½ DL HVETEMEL  
 1 PAKKE TØRRGJÆR  
 1 TS SALT  
 2 DL FORTINI MULTI FIBRE NØYTRAL  
 1 DL NATURELL YOGHURT  
 2 SS RAPSOLJE  
 1 EGG  
 1 SS HONNING

### TILBEHØR

SMØR  
 URTER  
 FLAKSALT  
 KRYDDER  
 FRØ  
 REVET OST

### SLIK GJØR DU:

1. Hell 2 dl hvetemel i bolle eller en bakemaskin sammen med tørrgjær og salt.
2. Varm opp 2 dl Fortini Multi Fibre Nøytral i en gryte til ca. 65 grader.
3. Hell den varme Fortini Multi Fibre Nøytral i bollen eller bakemaskinen sammen med yoghurt, olje, egg og honning.
4. Elt deigen i maskin eller for hånd. Hell i resten av melet, men spar ½ dl til utbakingen. La deigen heve under et kjøkkenhåndkle i ca. 40 minutter. Sett ovnen på 250 grader om du velger å steke brødet i ovn. Kan også stekes i en stekepanne.
5. Slå opp deigen på bakebordet med mel og del deigen i 8 biter. Kjevle ut til rundinger i ca. ½ cm tykkelse.
6. Stek i ovnen på 250 grader i 5-8 minutter eller i en varm stekepanne uten matfett i noen minutter på hver side til det har fått fin farge.

**Tips!** Naanbrød som blir til overs kan fryses og tas frem ved behov.





### RISOTTO

#### 2 PORSJONER

½ GUL LØK  
 1 HVITLØKSFEDD  
 100 G FERSK SOPP  
 1 SS SMØR ELLER FLYTENDE MATFETT  
 2 DL RISOTTORIS  
 1 ½ DL HVITVIN  
 5 DL VARM BULJONG (4 DL VANN +  
 2 SS KYLLINGFOND ELLER  
 1 HØNSEBULJONGTERNING)  
 2 DL FORTINI MULTI FIBRE NØYTRAL  
 1 DL FINREVET PARMESANOST  
 SALT  
 SVART PEPPER  
 NOEN SKIVER SPEKESKINKE  
 NOEN KVASTER TIMIAN TIL PYNT  
 EVT. NOEN SS TRØFFELOLJE

#### SLIK GJØR DU:

1. Skrell og finhakk løk og hvitløk. Del soppen i mindre biter.
2. Fres løk, hvitløk og sopp i matfett uten at det tar farge. Bland i ris og la det steke i noen minutter.
3. Hell i vin og la det småkoke i 2 minutter.
4. Varm buljong i en annen gryte. Spe risottoen med buljongen litt etter hvert i 15 minutter. Rør om av og til.
5. Tilsett Fortini Multi Fibre Nøytral under omrøring de siste 5 minuttene og la den småkoke på lav varme og rør hele tiden. Bland i revet parmesanost og salt og pepper.
6. Server risottoen sammen med spekeskinke, fersk timian og evt. noen dråper trøffelolje.



### SJOKOLADEPANNEKAKE MED BRINGEBÆRKVARG

#### 5 STYKKER

1 STK EGG  
 2 DL FORTINI MULTI FIBRE SJOKOLADE  
 1 DL HVETEMEL  
 1 SS KAKAO  
 1 TS VANILJESUKKER  
 1 KRM SALT  
 SMØR TIL STEKING

#### TILBEHØR

1 BOKS BRINGEBÆRKVARG (250 GRAM)

#### SLIK GJØR DU:

1. Visp sammen egget med Fortini Multi Fibre Sjokolade i en bolle. Rør inn hvetemel, kakao, vaniljesukker og salt, og visp sammen til en jevn blanding.
2. Stek crêpen i smør på middels varme.
3. Smør bringebærkvarg på crêpen og rull sammen eller brett til en trekant.
4. Det går fint å fryse crêpes som er til overs (uten kvarg på).



# FORTINI DESSERT



## BRINGEBÆRKREM MED VANILJE

### 3 DL

200 G FROSNE BRINGEBÆR  
(ELLER FROSNE JORDBÆR)  
2 DL FORTINI SMOOTHIE BÆR OG FRUKT  
(ELLER FORTINI MULTI FIBRE JORDBÆR)  
1 TS FLYTENDE VANILJESENS (ALT. 1 TS VANILJESUKKER  
ELLER ½ UTGRAVET VANILJESTANG)  
2 SS SUKKER  
2 SS POTETMEL

### SLIK GJØR DU:

1. Bland bringebær, Fortini Smoothie Bær og Frukt, vaniljeessens og sukker i en gryte. Rør ut potetmelet i litt vann og hell i gryten. Kok opp og visp sammen. La det småkoke i noen minutter.
2. Sett gryten til side og la det avkjøle helt. Server med melk.

**Tips!** Bringebærkremen kan brukes som syltetøy på grøten, til pannekaker eller til arme riddere.



## IS I BEGER

### 1 IS PER PAKNING

FORTINI CREAMY FRUIT, VALGFRI SMAK

### PYNT MED

KAKELYS  
DRINKPARAPLY  
STRØSSEL  
FRUKT ELLER BÆR

### SLIK GJØR DU:

1. Legg Fortini Creamy Fruit i fryseren og la den bli gjennomfryst.
2. Ta den ut av fryseren og la den tine i ca. 30 minutter.
3. Dra av folien og jevn ut overflaten og "yoghurt-filmen".
4. Pynt til feststemning med kakelys, drinkeparaply, strøssel, bær eller frukt.

## PINNEIS

### 2-4 PINNEIS

2 DL FORTINI SMOOTHIE,  
VALGFRI SMAK  
ISFORMER

### SLIK GJØR DU:

1. Hell Fortini Smoothie i isformer.
2. La stå 3 timer i fryseren og få herlig is!

**Tips!** Bland gjerne inn litt ferske/frosne bær før du legger det i fryseren eller pynt isen slik som du ønsker.





# FORTINI DESSERT



## SOMMERLIG IS

### 4 IS

1 ½ DL FORTINI MULTI FIBRE NØYTRAL

1 ½ DL MANGO-BANAN-PURÉ

1 TS HONNING

4 ISFORMER

### SLIK GJØR DU:

1. Visp eller rist sammen ingrediensene og hell i isformer.

2. Frys i ca. 4 timer og server.

Like god med andre frukt- og bærpuréer - prøv deg fram til barnets favoritt.

**Tips!** Bytt ut Fortini Multi Fibre Nøytral med Fortini Smoothie for en mer "fruktig" is.

## EGNE OPPSKRIFTER & NOTATER

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



A series of 20 horizontal dotted lines for writing, spanning most of the page width.

A series of 20 horizontal dotted lines for writing, spanning most of the page width.





Fortini er registrerte næringsmidler for spesielle medisinske formål ved kostbehandling av sykdomsrelatert underernæring hos barn og kan anbefales av helsepersonell som et næringsstilskudd når det daglige matinntaket ikke er tilstrekkelig.

## FORTINI FAMILIEN - FOR AT ALLE KAN FINNE SIN FAVORITT

Fortini er komplette næringsdrikker for barn fra 1 års alder som av medisinske årsaker trenger ekstra energi og næringinntak. At næringsdrikkene er "komplette" betyr at de inneholder energi og næring som vanligvis inngår i et godt sammensatt måltid. Du kan være trygg på å erstatte eller komplettere maten til barnet ditt med Fortini. Fortini fås i ulike smaker og konsistenser slik at barnet ditt kan finne sin favoritt og har mulighet til å variere.

### FORTINI MULTI FIBRE

Fortini Multi Fibre fås i 4 ulike smaker, nøytral, sjokolade, jordbær og banan, og har en milkshakelignende konsistens. De er enkle å drikke rett fra flasken og kan også brukes i matlaging.

### FORTINI COMPACT MULTI FIBRE

Fortini Compact Multi Fibre fås i smakene nøytral og jordbær, og er den "lille, men energirike" flasken. Den lille flasken på 125 ml

inneholder nemlig like mye energi og næring som de store 200 ml flaskene (Fortini Multi Fibre og Fortini Smoothie) gir, det vil si like mye energi, men i et mindre volum.

### FORTINI SMOOTHIE

Fortini Smoothie inneholder naturlig frukt og bær som gir en frisk og syrlig smak. Den har en tynnere smoothiekonsistens og fås i smakene Sommerfrukt og Bær & Frukt.

### FORTINI CREAMY FRUIT

Fortini Creamy Fruit har en kremet konsistens som yoghurt og er god å spise med skje. Den er glatt, uten klumper og inneholder frukt. Fås i 2 smaksvarianter, Sommerfrukt og Bær & Frukt.

## ALFABETISK INNHOLDSREGISTER

Amerikanske bananlapper	13	Lapper og pannekaker	11
Arme riddere med kanel & appelsin	12	Linsesuppe	28
Blåbærgrøt	3	Makaroni i form	22
Blåbærdrikk med havre & lime	18	Mangolassi med kardemomme	17
Bringebærkrem med vanilje	32	Mild tomatsuppe	25
Brokkolisuppe	26	Naanbrød	29
Chai latte	18	Ost- og skinkeomelett	11
Chicken asia style	24	Pinneis	33
Eggerøre og bacon	10	Pirog med ost og skinke	15
Energibar	16	Potetmos	21
Estragonkylling	23	Potetpannekake	22
Frokostmuffins	6	Rask smoothie	9
Frozen strawberry yoghurt	14	Risengrynsgrøt	5
Gulrotmuffins	16	Risotto	30
Havregrynsgrøt	4	Scones	8
Is i beger	32	Semulegrynsgrøt	4
Kjøttboller	21	Sjokoladecrêpe med bringebærkesam	31
Kjøttsaus	19	Sjokoladedrikk	9
Kremet pasta med laks, dill & parmesan	20	Snurret brød på pinne	7
Kyllingsuppe thai	25	Sommerlig is	34
		Varm suppe i kopp	27

www.fortini.no – for flere hverdagstips og oppskrifter med Fortini  
www.nutricia.no – for flere produkter fra Nutricia • Nutricia +47 23 00 21 00





[www.fortini.no](http://www.fortini.no)