

# Recept med MCT-olja



**NUTRICIA**  
**Metabolics**

---

# Introduktion

Med den här skriften vill vi ge lite tips och råd hur MCT olja kan användas. Vi hoppas det ska vara till hjälp och inspiration för att hitta egna lösningar och användningsområden.

Innan du börjar så vill vi peka på några generella saker när man använder sig av MCT olja i matlagningen;

- När man steker i MCT-olja, se upp så att man inte hettar upp onödigtvis mycket eftersom den kan förändras till en bitter smak om man använder för het panna.
- Ha uppsikt när du lagar mat med MCT olja eftersom det finns en liten risk att den kan fatta eld vid lägre temperatur än andra oljor.
- MCT oljan blandar sig inte enkelt med vattenlösliga saker som ex.vis mjölk, därför behöver du reda av den med någon typ av mjöl
- Det går förstås att anpassa recepten efter eget huvud och i samråd med din dietist. Exvis byta ut vetemjöl mot glutenfri mix, mjölk mot rismjöl etc.

*Tack för recept från dietister vid Birmingham Childrens hospital liksom alt 1 av MCT margarinet som kommer från dietist Inger Öhlund vid Norrlands Univ.sjh.*



**NUTRICIA**  
**Metabolics**

---

# Innehåll

Vegetarisk Soppa

Tomatsoppa

Gott ris

Potatis med MCT olja

Att steka i MCT olja

MCT margarin

Vit- alt. Brunsås

Majonnäs

Kolasås

Poppa Popcorn

Mjuk äppel och kardemummakaka



**NUTRICIA**  
**Metabolics**

---

# Vegetarisk Soppa

## Ingredienser (ca 6 port)

4 stälkar selleri, tärnas  
120g champinjoner, sköljda och skivade  
1 morot, tärnas  
1 potatis, tärnas  
1 liten kålrot, tärnas  
1 gul lök, finhackas  
2-3 msk **MCT Olja**  
ca 3 msk vetemjöl  
Salt & peppar, efter smak  
6 dl lättmjölk/skummjolk eller liknande

1. Fräs alla grönsaker i oljan under ca 5 min.
2. Strö över mjölet och rör om.
3. Tillsätt gradvis mjölken, rör noga och låt koka upp.
4. Sätt på locket och låt soppan sjuda ca 30 min.
5. Krydda efter smak.

# Tomatsoppa

## Ingredienser (ca 6 port)

1 gul lök, hackas

1 morot, skivas i "slantar"

1 lagerbärsblad

2-3 msk **MCT Oil**

420g (burk) krossade tomater

1 tsk sugar

$\frac{1}{2}$  tsk salt

1 msk tomatpuré

6 dl vegetabilisk buljong (vatten och 2 buljongtärningar)

1. Stek lök, morot och lagerbärsblad i oljan under 5-6 minuter.
2. Tillsätt tomater, socker, salt och tomatpuré och blanda samman.
3. Tillsätt den vegetabiliska buljongen och koka upp.
4. Täck med lock och låt sjuda ca 30 minuter
5. Krydda efter smak.

Tips! : Till soppan kan krutonger/brödtärningar, stekta i MCT olja, serveras.

# Gott ris

## Ingredienser (2 port)

$\frac{1}{2}$  gul lök, hackas

2 msk **MCT Oil**

1,5 dl okokt ris av valfri sort

$\frac{1}{2}$  msk buljongpulver (kött el kyckling)

3,5 dl vatten

Salt & peppar

1 msk hackad persilja eller annan färsk krydda

1. Stek löken i oljan och tillsätt sedan det okokta riset och bryn detta.
2. Blanda buljongpulver med lite vattnet och blanda med ris och lökblandningen, tillsätt resten av vattnet.
3. Sjud riset under 15-20 minutes med locket på tills riset är mjukt och allt vatten är absorberat.
4. Krydda efter behag och strö på lite persilja vid servering

Tips! : Tillsätt kokta grönsaker, kyckling i bitar eller räkor för att äta som en risotto eller pilaff.

## Potatis med MCT olja

### “Chips”

- Skala potatisen och antingen skär så tunna skivor som det går alternativt använd en osthyvel och hyvla tunna skivor. Lägg ner 5 min att koka i saltat vatten. Ta upp “chipsen” och pensla eller doppa i MCT olja. Lägg i långpanna och ugnsbaka sen tills potatishipsen fått önskad färg. Ugnstemp 200 grader. Salta efter smak.

### Ugnsbakad potatis

- Pensla skalad rå potatis med MCT olja och ugnsbaka hel, ca 30 min, tills potatisen är mjuk. 175 grader.

### Fyllda potatisar

1. Baka potatisarna som de är med skal på i varm ugn (175 grader) tills de blir mjuka inuti.
2. Dela sedan potatisarna i halvor och gräv ur potatisen som mosas med lite MCT olja.
3. Tillsätt hackad lök som brynts mjuk och lite salt och citronsaft.
4. Fyll de tomma skalerna med potatismoset och sätt åter i ugn några minuter för att bli varma.

## Att steka i MCT olja

Det går alldeles utmärkt att steka både potatis och annat i MCT olja. Sänk värmen något jämfört med om du steker i smör eller margarin. Krydda ev med ex.vis lite paprikapulver för att få vacker färg på potatis el annat.

## MCT margarin, alternativ 1.

### Ingredienser

20 g skummjörkspulver

$\frac{1}{2}$  dl lättfil

2 dl **MCT Oil**

1-2 droppar gul livsmedelsfärg eller lite gurkmeja

Salt efter smak

1. Blanda lättfil och skummjörkspulver till en slät konsistens.
2. Vispa/rör droppvis ner MCT oljan med hjälp av hand- eller elvisp
3. Tillsätt ev. lite gul livsmedelsfärg (alt gurkmeja) för att efterlikna "smör" och tillsätt några korn salt om så önskas.
4. "Margarinet" tjocknar efter en stund och får då en majonnäsliknande konsistens.
5. Förvaras i kylskåp. Obs! det behöver stå någon dag och bli riktigt kallt för att bli fastare i konsistensen.

## MCT margarin, alternativ 2.

### Ingredienser

30 ml vatten

30 g skummjörkspulver

30 ml **MCT Oil**

1-2 droppar gul livsmedelsfärg eller lite gurkmeja

Salt efter smak

1. Vispa/rör droppvis ner MCT oljan i mjörkpulver och vattnet med hjälp av hand- eller elvisp.
2. Tillsätt ev. lite gul livsmedelsfärg (alt gurkmeja) för att efterlikna "smör" och tillsätt några korn salt om så önskas.
4. "Margarinet" tjocknar efter en stund och får då en majonnäsliknande konsistens.
5. Förvaras i kylskåp. Obs! det behöver stå någon dag och bli riktigt kallt för att bli fastare i konsistensen.



## Vit- alt. brunsås

### Ingredienser (1 port)

2 msk **MCT Oil**  
1 msk vetemjöl  
2 dl lättmjölk

1. Blanda lite av den kalla mjölken med mjölet direkt i kastrullen.
2. Tillsätt MCT oljan och fortsätt späd mjöl/mjölkblandningen gradvis samtidigt som du rör medan det hettas upp i kastrullen.
3. Låt såsen sjuda under omrörning ca 5 minuter tills den tjocknat.
4. För en vitsås; krydda efter smak med salt och vitpeppar  
Före en brunsås; tillsätt köttsky om det finns tillgängligt, alternativt någon tesked köttfond och ev lite soja, salt och vitpeppar efter smak.

## Majonnäs

### Ingredienser (4 port)

2-3 msk vinäger  
1,2 dl **MCT Oil**  
1 äggvita  
1 tsk socker  
2 tsk senapspulver  
 $\frac{1}{2}$  tsp salt  
En "knivsudd" cayenne peppar

1. Blanda alla torra ingredienser i en skål.
2. Tillsätt äggvitan och vispa hårt.
3. Fortsätt vispa och tillsätt 2 matskedar av MCT oljan följt av 2 msk vinäger och sen gradvis resterande MCT olja. Smaka av och blanda ev i mer vinäger om så önskas. Kan smaksättas med en knivsudd cayennepeppar.
4. Förvara täckt i kylskåp

# Kolasås

## Ingredienser (2 port)

0,5 dl socker

0,5 dl **MCT Oil**

0,5 dl ljus sirap

1 msk vetemjöl

ev. smaksättning; 1 msk kakao för chokladkolasås

1. Blanda alla ingredienser i en kastrull.
2. Värm upp plattan och sjud 5-10 min under omrörning.
3. Låt svalna. Servera till ex.vis konserverade päron eller o sorbé.

# Poppa Popcorn

1. Häll majskorn så det täcker botten i en mindre kastrull.
2. Täck majskornen med MCT olja och sätt på locket.
3. Hetta upp tills det börjar poppa. Sänk temperaturen något men låt locket sitta kvar tills poppandet upphör eller minskar nästan helt.
4. Häll upp i en skål och salta efter behag.

# Mjuk äppel- och kardemummakaka

## Ingredienser

1,5 dl socker

2 ägg (ev enbart äggvita men då krävs 3 ägg, alt Loprofin äggersättning)

0,75 dl **MCT Oil**

2,0 dl vetemjöl

1 tsk bakpulver

1 krm salt

1-2 äpplen, skalade i tunna klyftor

50 g grovriven mandelmassa (*kan uteslutas eftersom det ger tot ca 12 g fett*)

1. Klä en form långsmal form med smörpapper, pensla med MCT olja, sätt ugnen på 175 grader
2. Vispa socker och ägg pösigt
3. Blanda vetemjöl, salt och bakpulver för sig
4. Blanda ned vetemjöl/bakpulverblandningen i äggsmeten och tillsätt MCT olja.
5. Häll ett 2 cm tjockt lager av smeten i botten och stick ner äppelklyftorna
6. "Grovriv" lite mandelmassa över (*kan uteslutas*)
7. Häll på resterande smet och sätt in formen mitt i ugnen att gräddas tills det inte längre klibbar när du sticker kakan med potatissticka. Ca 30 min.