

# Koprová omáčka, která splňuje přísné parametry Diety č. 4

<https://varimesmarcelou.cz/dieta-c-4/koprova-omacka-ktera-splnuje-prisne-parametry-diety-c-4.html>

Budete-li nuceni podřídit se diktátu přísné diety č. 4, uvařte si mojí koprovou omáčku. Je skvělá a vy se s chutí najíte.

Vařit bez tuků, koření a dochucovadel je těžké. Když jsem po operaci žlučníku přišla domů, byla jsem v šoku, co vlastně budu jíst.

V nemocnici mi dali papír se [seznamem doporučených a hlavně nedoporučených jídel](#).

Dopadlo to tak, že jsem raději nejedla a to bylo špatně. Ztratila jsem mnoho kilogramů, energie a životního elánu.

Časem jsem vychytala kombinace doporučených jídel a pomalu jsem začala znovu jíst.

## Na přípravu 4 porcí „improvizované“ koprové omáčky budete potřebovat

- 400 ml kefíru (1,1 % tuku)
- 200 ml mléka (0,9 % nebo 1,5 % tuku - odtučněné nebo nízkotučné)
- 1 vrchovatou polévkovou lžící hladké mouky
- Svazek čerstvého kopru (celoročně má v prodeji MAKRO, Albert i Tesco)
- 3 rovné polévkové lžíce krupicového cukru
- Sůl
- 4 plátky libového masa (hovězí, telecí, vepřová kýta, drůbeží bez kůže)
- [Brambory](#)

## Postup přípravy „improvizované“ koprové omáčky

Plátky masa uvaříme v páře nebo v osolené vodě. První týden jsem vařila v páře a pak ve vodě. Podle druhu masa to trvá 45-60 minut.

**Vývar z jakéhokoli druhu masa po uvaření nevylévejte. Použijete ho na polévku.**

Zpočátku, abych lépe trávila, jsem si uvařené maso nasekala v sekáčku s přidáním pár lžic vývaru, nebo můžete ho namlít na masovém strojku.

Použijte vývar na polévku. Nechte vývar zchladit do druhého dne. Druhý den odeberte tukovou kru a přecedte vývar přes plátno.

A hned máte posilující vývar bez tuku na dietní polévku, kterou připravíte za použití dietou doporučených surovin. Třeba kořenové zeleniny, těstovin nebo zavářky z bílků.

Brambory oloupeme a necháme rovněž uvařit v osolené vodě. Kmín je však tabu, zapomeňte na něj.

**Dieta č. 4 kmín zakazuje.**

Do zahřátého kastrolu se silnějším dnem nasypeme hladkou mouku a necháme ji přibližně 3 minuty opražit.

Že je opražená, poznáte snadno. Mouka se rozvoní. Mouku několikrát promícháme. Nesmí se nám ale připálit (zhnědnout).

Mezitím si v misce smícháme kefír a mléko (studené z ledničky). Nakyslý kefír v omáčce nahrazuje ocet (ten je také tabu).

Nyní kastrol s opraženou moukou dáme stranou a energicky do hrnce vlijeme kefír s mlékem. Kastrol vrátíme na zdroj tepla a metličkou obsah kastrolu rozšleháme do hladka.

**Nebojte se, žádné hrudky se nevytvorí.**

Nyní omáčku provaříme na mírném ohni 20 minut. Často metličkou omáčku promícháváme.

Po 20 minutách zdroj tepla vypneme. Do omáčky nasypeme cukr a sůl. Vše důkladně promícháme. Kdybychom cukr přisypali v průběhu vaření omáčky, připalovala by se nám.

Vložíme nasekaný čerstvý kopr a necháme 5 minut odstát.

Omáčku ochutnáme a můžeme ještě dochutit. Nezapomeňte však, že dochucovací možnosti jsou pouze sůl a cukr.

A můžeme podávat. Plátek masa, vařené brambory a „improvizovaná“ koprová omáčka.

Omáčku můžete bez obav jíst při zánětu žlučníku i slinivky břišní, po operaci žlučníku, po infekční žloutence, střevních dyspepsiích a střevním kataru.

Přísná dieta trvá naštěstí „jen 6 - 8 týdnů“ po operaci. Pak se může postupně přejít na normální stravu, dle dispozic každého jedince.