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 lžíci 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 přeceďtevývar 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 nevytvoří.

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.