

Рецепты со всего света!

Международные рецепты для тех,
кто придерживается низкобелковой диеты



Окунитесь в праздник манящих вкусов и культур, подобранных для вас в новом сборнике «Книга рецептов со всего света». Благодаря подбору аппетитных и разнообразных низкобелковых рецептов данная книга позволяет познакомиться с национальными ингредиентами и простыми в освоении методами приготовления блюд из различных стран.

Каждый рецепт примечателен своим вкусом, скоростью и простотой приготовления. В компании Нутриция Эдванс мы очень гордимся нашей низкобелковой продукцией (**Лопрофины** *) и надеемся, что вы также получите удовольствие от приготовления пищи.

Мы бы хотели поблагодарить все страны, которые предоставили рецепты для данного сборника, а также специалиста по домоводству компании SHS Мону Тейлор (Mona Taylor) и шеф-повара компании SHS Нила Паллистера Босомуорта (Neil Palliser Bosomworth) за их помощь при создании этой книги рецептов.

Приятного аппетита!

* Перед применением необходима консультация специалиста. Имеются возрастные ограничения.



ВАЖНО: перед употреблением проконсультируйтесь с врачом. Не подходит в качестве единственного источника питания. Количество потребляемого продукта зависит от возраста, массы тела и состояния пациента.

1. Лопрофин Заменитель муки (Loprofin mix) Для детей старше 1 года и взрослых

В 100 г продукта содержится:

белковый эквивалент.....	0,31 г	жиры.....	0,42 г
фенилаланин.....	<10 мг	углеводы.....	87,4 г
тирозин.....	3 мг		

Энергетическая ценность – 361 ккал

2. Лопрофин Заменитель яиц (Loprofin Egg Replacer) Для детей старше 1 года и взрослых

В 100 г продукта содержится:

белковый эквивалент.....	0,33 г	жиры.....	0,3 г
фенилаланин.....	<5 мг	углеводы.....	81,8 г

Энергетическая ценность – 346 ккал

3. Лопрофин Спагетти (Loprofin Spagetti) Для детей старше 3 лет и взрослых

В 100 г продукта содержится:

белковый эквивалент.....	0,5 г	жиры.....	1,2 г
фенилаланин.....	17,5 мг	углеводы.....	87,4 г
тирозин.....	2,8 мг		

Энергетическая ценность – 363 ккал

4. Лопрофин Спиральки (Loprofin Fusilli) Для детей старше 3 лет и взрослых

В 100 г продукта содержится:

белковый эквивалент.....	0,5 г	жиры.....	1,2 г
фенилаланин.....	17,5 мг	углеводы.....	87,4 г
тирозин.....	2,8 мг		

Энергетическая ценность – 363 ккал

5. Лопрофин Рис (Loprofin Rice) Для детей старше 1 года и взрослых

В 100 г продукта содержится:

белковый эквивалент.....	0,4 г	жиры.....	1,3 г
фенилаланин.....	14 мг	углеводы.....	88,1 г
тирозин.....	4 мг		

Энергетическая ценность – 366 ккал

6. Лопрофин Крекеры (Loprofin Crackers) Для детей старше 1 года и взрослых

В 100 г продукта содержится:

белковый эквивалент.....	0,4 г	жиры.....	15 г
фенилаланин.....	10 мг	углеводы.....	78 г
тирозин.....	4,7 мг		

Энергетическая ценность – 450 ккал

7. Молочный напиток РКУ Лопрофин (Loprofin PKU Milk Drink) Для детей старше 1 года и взрослых

В 100 мл продукта содержится:

белковый эквивалент.....	0,4 г	жиры.....	2 г
фенилаланин.....	10 мг	углеводы.....	5 г
тирозин.....	7 мг		

Энергетическая ценность – 40 ккал

СОДЕРЖАНИЕ

Китайская кухня.....5

Жареный рис.....	6
Острый жареный рис.....	6
Фаршированные блинчики (спринг-роллы).....	7
Овощное рагу по-китайски (чоу-мейн).....	8
Кисло-сладкие перцы.....	9
Соус чили для овощей и макарон.....	9
Азиатский выдержанный соус чили для овощей и макарон.....	10

Индийская кухня.....11

Картофель по-бомбейски.....	12
Рис по-индийски.....	13
Масала из пастернака и тыквы.....	14
Индийский карри.....	15
Лепешки наан.....	16
Овощная корма.....	17

Тайская кухня.....18

Островной рис.....	19
Тайский красный овощной карри.....	20
Тайская зеленая паста карри.....	21

Турецкая кухня.....22

Картофельный хлеб.....	23
Трабзонский хлеб.....	24

Польская кухня.....25

Рисовые овощные котлеты.....	26
Суп из обжаренной муки (журек).....	27

Китайская кухня



ЖАРЕННЫЙ РИС

Ингредиенты (на 2 порции)

- 2 ст./л. оливкового масла
- 150 г **риса Лопрофин**, отварного

Приготовление

1. Разогрейте вок или сковороду с антипригарным покрытием. Добавьте 2 ч./л. оливкового масла.
2. Засыпьте **рис Лопрофин** и продолжайте помешивать в течение 2 минут до тех пор, пока рис не начнет становиться золотистым.
3. Подавайте немедленно.



ОСТРЫЙ ЖАРЕННЫЙ РИС *

Ингредиенты (на 2 порции)

- 150 г **риса Лопрофин**, сваренного
- 1 зеленый лук, нарезанный
- 1 красный перец, нарезанный
- 100 г пекинской капусты **, нарезанной
- 1 ч./л. соли
- 1/2 ч./л. чесночного пюре
- 4 ч./л. оливкового масла
- соль и перец по вкусу



Приготовление

1. Разогрейте вок или сковороду с антипригарным покрытием и добавьте 2 ст./л. оливкового масла.
2. После того как масло нагреется, засыпьте в него лук, перец, пекинскую капусту, чесночное пюре и готовьте в течение 2 минут, постоянно помешивая.
3. Высыпьте на сковороду сваренный **рис Лопрофин** и готовьте 3-4 минуты, непрерывно помешивая деревянной ложкой.
4. Добавьте соевый соус и приправьте солью и перцем.
5. Подавайте немедленно.

* Пожалуйста, проверяйте уровень содержания белка на этикетках пищевых продуктов.

** Данные овощи при использовании их в большом количестве значительно увеличивают содержание белка в вашем рационе. Пожалуйста, обсудите данный вопрос со своим диетологом или лечащим врачом.

ФАРШИРОВАННЫЕ БЛИНЧИКИ (СПРИНГ-РОЛЛЫ)

Ингредиенты (на 9 блинчиков)

- 1 ст./л. соевого соуса *
- 1 ч./л. **заменителя муки Лопрофин**
- 3 ст./л. масла
- 50 г корня сельдерея, тонко нарезанных ломтиками
- 2 стебля зеленого лука, мелко нарезанных
- 50 г лука-порей, тонко нарезанного ломтиками
- 75 г цукини
- 9 листов теста для спринг-роллов * (свежих или замороженных), или приготовьте крутое тесто самостоятельно, используя **Лопрофин** заменитель муки.
- 2 ч./л. **заменителя яиц Лопрофин** смешанных с 1 ст./л. воды
- оливковое масло для жарки во фритюре



Приготовление

1. Разогрейте масло на сковороде или в воке.
2. Смешайте соевый соус и **заменитель муки Лопрофин** в миске, а затем добавьте резанный корень сельдерея. Отставьте в сторону.
3. За 2 минуты быстро обжарьте на раскаленном масле лук-порей и зеленый лук.
4. Добавьте цукини и жарьте еще минуту.
5. Добавьте резанный корень сельдерея с маринадом на сковороду и жарьте еще 2 минуты.
6. Вылейте смесь в миску и дайте остыть в течение 10 минут.
7. С помощью столовой ложки выложите смесь на каждый лист теста для спринг-роллов, заверните края и смажьте смесью с **заменителем яиц Лопрофин**.
8. Плотно скрутите и разложите на тарелке, посыпанной **заменителем муки Лопрофин**.
9. Глубоко обжарьте роллы в глубокой фритюрнице или в мелкой сковороде с маслом до золотистой корочки.

ОВОЩНОЕ РАГУ ПО-КИТАЙСКИ (ЧОУ-МЕЙН)

Ингредиенты (на 3 порции)

- 200 г спагетти Лопрофин, сваренных
- 50 г пекинской капусты **, шинкованной
- 50 г огурцов, нарезанных полосками
- 50 г молодых побегов сельдерея **, шинкованных
- 3 ст./л. оливкового масла



Для соуса

- 2 ст./л. соевого соуса *
- 1 ч./л. соли
- 1 ч./л. сахара
- 1 ч./л. заменителя муки Лопрофин
- 1 ч./л. кунжутного масла *

Приготовление

1. Разогрейте половину оливкового масла на сковороде или в воке.
2. Облейте спагетти Лопрофин горячим маслом и проследите, чтобы они не склеились, затем выложите в сервировочное блюдо.
3. Нагрейте оставшееся масло и за 3 минуты обжарьте на раскаленном масле молодые побеги сельдерея, пекинскую капусту и огурец.
4. Смешайте ингредиенты соуса вместе и вылейте их на овощи в воке.
5. Готовьте 2 минуты. Приправьте кунжутным маслом и подавайте с спагетти Лопрофин.

* Пожалуйста, проверяйте уровень содержания белка на этикетках пищевых продуктов.

** Данные овощи при использовании их в большом количестве значительно увеличивают содержание белка в вашем рационе. Пожалуйста, обсудите данный вопрос со своим диетологом или лечащим врачом.

КИСЛО-СЛАДКИЕ ПЕРЦЫ

Ингредиенты (на 3 порции)

- 1 красный перец, нарезанный ломтиками
- 1 зеленый перец, нарезанный ломтиками
- 1 желтый перец, нарезанный ломтиками
- 2 ст./л. оливкового масла
- 1 маленькая красная луковица, нарезанная ломтиками
- 1-2 ломтика ананаса, нарезанных (по желанию)
- 1 пакетик кисло-сладкого соуса * (125 мл) или приготовьте кисло-сладкий соус из помидоров



Приготовление

1. Разогрейте масло в воке или на сковороде на медленном огне. Добавьте красный лук и обжаривайте 1-2 минуты.
2. Добавьте нарезанный ломтиками перец и готовьте еще 3-4 минуты до тех пор, пока перец не станет почти мягким.
3. Засыпьте ананас (по желанию), а затем пакетик соуса.
4. Хорошенько все прогрейте в течение 2-3 минут.
5. Подавайте с рисом Лопрофин.

СОУС ЧИЛИ ДЛЯ ОВОЩЕЙ И МАКАРОН

Ингредиенты

- 1 ч./л. сахара
- 1 ст./л. солодового уксуса
- 3 ст./л. сладкого соуса чили **
- 5 ст./л. рыбного соуса *** (1 ст./л. = полноценная замена)

Приготовление

1. Насыпьте сахар и налейте уксус на небольшую сковороду и тушите на медленном огне до полного растворения сахара.
2. Дайте остыть, а затем смешайте с оставшимися ингредиентами.

** 25 мл соуса чили = полноценная замена для тех, кто придерживается низко-белковой диеты.

*** 1 ч./л. рыбного соуса = полноценная замена для тех, кто придерживается низко-белковой диеты.



Совет: этот соус можно хранить в холодильнике несколько недель.

АЗИАТСКИЙ ВЫДЕРЖАННЫЙ СОУС ЧИЛИ

ДЛЯ ОВОЩЕЙ И МАКАРОН

Ингредиенты

- 2 ст./л. растительного масла
- 2 стебля сельдерея, мелко нарезанного
- 1 ч./л. корня имбиря, очищенного и натертого на терке
- 1 перец чили, без семян и мелко нарезанный
- 1 красная луковица, мелко нарезанная
- 2 зубчика чеснока, мелко нарезанные
- 1/2 ч./л. соли
- 1 ч./л. легкого соевого соуса *
- 1/2 ч./л. сахара
- 1 красный перец, мелко нарезанный
- 1 ст./л. сладкого соуса чили *
- 1 ст./л. томатного кетчупа *
- 300 мл воды



Приготовление

1. Разогрейте масло в воке или на сковороде на медленном огне.
2. Добавьте сельдерей, корень имбиря, чили, красный лук, чеснок, соль, сахар и соевый соус, а затем пассеруйте на медленном огне в течение 7-8 минут.
3. Добавьте красный перец и продолжайте пассеровать еще 8 минут.
4. Добавьте оставшиеся ингредиенты, доведите до кипения и кипятите на медленном огне в течение 10 минут, затем измельчите до состояния пюре с помощью блендера.

* Пожалуйста, проверяйте уровень содержания белка на этикетках пищевых продуктов.

Индийская кухня



КАРТОФЕЛЬ ПО-БОМБЕЙСКИ

Ингредиенты (на 4 порции)

- 450 г сладкого картофеля (топинамбура), очищенного и нарезанного кубиками
- 450 г лука, ломтиками
- 2 зубчика чеснока, раздавленных
- 56 г имбиря, раздавленного и мелко нарезанного
- 250 г помидоров, нарезанных
- 125 г сливочного масла
- 1,5 ч./л. соли
- 1 ч./л. куркумы
- 2 ч./л. порошка чили
- 2 ч./л. масала (смесь приправ на основе пряных трав и перца)
- 450 мл воды



Приготовление

1. Растопите сливочное масло в большой кастрюле. Поджарьте лук с чесноком и имбирем до золотистой корочки. Добавьте помидоры, соль, порошок чили и куркуму, и тушите 5 минут.
2. Добавьте картофельные кубики и перемешайте их с помидорами и специями, прежде чем добавить воды. Накройте кастрюлю крышкой и варите на медленном огне около 15 минут, пока картофель не будет готов, и количество соуса не уменьшится.
3. Посыпьте картофель смесью специй масала и подавайте.

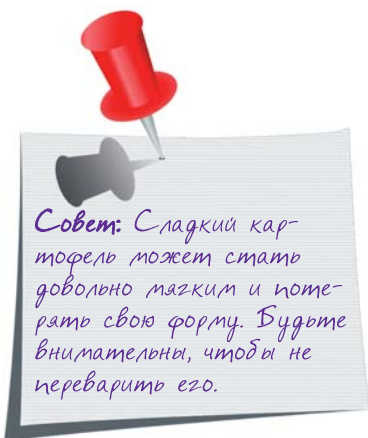


РИС ПО-ИНДИЙСКИ

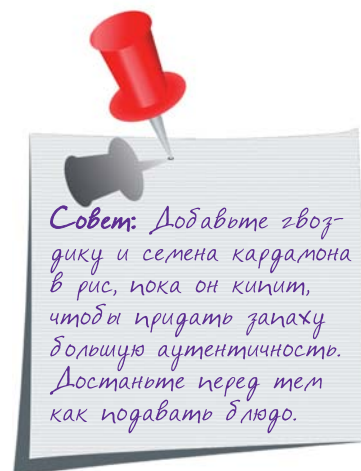
Ингредиенты (на 2 порции)

- 150 г риса Лопрофин, сваренного
- 1 ч./л. масла
- 1 зубчик чеснока, очищенный
- 1 небольшая красная луковица, мелко нарезанная
- 1 ч./л. масала (смесь приправ на основе пряных трав и перца)



Приготовление

1. Разогрейте масло в небольшой сковороде, добавьте нарезанный кубиками лук и чеснок и пассеруйте 3 минуты.
2. Добавьте смесь специй масала и пассеруйте еще 2 минуты.
3. Перемешайте лук и специи со сваренным рисом.
4. Подавайте немедленно.



МАСАЛА ИЗ ПАСТЕРНАКА И ТЫКВЫ

Ингредиенты

- 2 ст./л. натурального низкобелкового йогурта *
- 1-2 ст./л. масла растительного
- 1/2 луковицы, мелко нарезанной
- 250 г пастернака, очищенного и разделенного на 4 части
- 250 г мускатной тыквы, очищенной и нарезанной кубиками
- 3 ст./л. пасты карри *
- 400 г нарезанных консервированных помидоров
- 100 г свежего шпината **
- пучок свежих листьев кориандра
- 150 г **риса Лопрофин**



Приготовление

1. Разогрейте растительное масло в сковороде и слегка обжарьте лук до мягкости. Всыпьте пастернак и мускатную тыкву. Жарьте около 5 минут.
2. Добавьте 3 ст./л. пасты карри и нарезанных помидоров, накройте крышкой и оставьте тушиться около 15 минут – до тех пор, пока овощи полностью не будут готовы.
3. Снимите с огня, добавьте свежий шпинат и накройте крышкой на 1-2 минуты, пока шпинат не размякнет.
4. Налейте сверху порцию натурального йогурта и немного посыпьте листьями кориандра, затем подавайте с отварным рисом с низким содержанием белка.

* Пожалуйста, проверяйте уровень содержания белка на этикетках пищевых продуктов.

** Данные овощи при использовании их в большом количестве значительно увеличивают содержание белка в вашем рационе. Пожалуйста, обсудите данный вопрос со своим диетологом или лечащим врачом.

ИНДИЙСКИЙ КАРРИ

Ингредиенты (на 4 порции)

- 450 г заранее нарезанных овощей на выбор: сладкого картофеля, брюквы, корня сельдерея, цветной капусты, желтого или зеленого перца, мускатной тыквы или цукини
- 3 ст./л. масла
- 3 ст./л. чесночного пюре
- 1 зубчик чеснока, раздавленный
- 1 большая морковь, нарезанная кубиками
- 1 небольшой болгарский перец
- 2 ч./л. порошка чили
- 2 ч./л. молотого тмина
- 2 ч./л. куркумы
- 2 ч./л. молотого кориандра
- 2 ч./л. молотого имбиря
- 400 г нарезанных консервированных помидоров
- 250 мл воды или бульона *
- 2 ст./л. томатного пюре
- 1 пучок нарезанного кориандра (по желанию)
- 450 г **риса Лопрофин**



Совет: Карри всегда гораздо вкуснее на следующий день, поскольку у специй есть больше времени настояться. Для получения очень острого блюда смешайте чили, кориандр, лук, масло и чеснок в пасту.

Приготовление

1. Наполните большую кастрюлю водой на 3/4 и доведите ее до кипения, затем добавьте 1 ч./л. масла и **рис Лопрофин**. Снова доведите до кипения, помешивая слегка уменьшите огонь и варите 10-12 минут, периодически помешивая для предотвращения склеивания риса.
2. В другой большой кастрюле пассеруйте лук в масле до тех пор, пока он не станет мягким.
3. Добавьте чеснок, чесночное пюре, чили, томатное пюре, морковь кубиками, 1/2 пучка нарезанного кориандра и овощи, которые вы выбрали. Чем тверже овощи (морковь, брюква и т.д.), тем больше времени требуется, чтобы их приготовить поэтому, добавляйте их первыми.
4. Тушите овощи, пока они не станут мягкими.
5. Добавьте все специи: молотый тмин, куркуму, порошок чили, молотый кориандр и молотый имбирь – и помешивайте несколько минут.
6. Добавьте нарезанные помидоры и воду.
7. Варите до тех пор, пока все овощи не дойдут до готовности, количество соуса не уменьшится и он не станет густым.
8. В конце приправьте блюдо, добавив небольшое количество нарезанного свежего кориандра, и подавайте с **рисом Лопрофин**.

ЛЕПЕШКИ НААН

Ингредиенты (на 6 лепешек наан)

- 500 г **заменителя муки Лопрофин**
- 1 пакетик дрожжей (поставляется вместе со смесью)
- 2 ч./л. соли
- 1/2 ч./л. молотого перца
- 50 мл кунжутного масла
- 30 мл подсолнечного масла
- 450 мл теплой воды
- 2-3 капли соуса для подрумянивания
- дополнительный **заменитель муки Лопрофин** для придания формы



Совет:
лепешки наан
можно
заморозить.

Приготовление

1. Высыпьте **заменитель муки Лопрофин** в миску для смешивания. Добавьте пакетик дрожжей, соль и перец.
2. Смешайте все виды масла, соус для подрумянивания и теплую воду в отдельной посуде, затем вылейте на сухие ингредиенты. Перемешивайте 1 минуту с помощью венчика или электрического миксера.
3. Разложите кусочек пищевой пленки на кухонные весы, затем посыпьте пленку и руки **заменителем муки Лопрофин**, чтобы смесь не прилипла.
4. При помощи большой ложки берите небольшое количество смеси и выкладывайте ее на пищевую пленку. Для лепешки наан среднего размера вам понадобится 150 г смеси.
5. После взвешивания аккуратно перекадывайте смесь из одной руки в другую несколько раз – до тех пор, пока смесь не станет равномерной.
6. Посыпьте рабочую поверхность **заменителем муки Лопрофин** и скатайте смесь в форме колбаски.
7. Перенесите ее на смазанный противень для выпечки и придавливайте тесто руками, чтобы оно приобрело традиционную форму лепешек наан. Она должна иметь толщину 1/2 см.
8. Сделайте то же с остатками смеси.
9. Поместите противни для выпечки в большие пластиковые пакеты или слегка прикройте смазанной маслом пищевой пленкой, а затем поставьте в теплое место для того, чтобы тесто поднялось, – до тех пор, пока оно не увеличится в размере вдвое.
10. Предварительно разогрейте гриль до средней температуры и поставьте противень с лепешкой наан в гриль печься в течение около 1,5 минут. Она раздуется и приобретет коричневатый оттенок.
11. Переверните наан и жарьте вторую сторону еще минуту.
12. Охладите на решетке перед тем, как их подавать.

ОВОЩНАЯ КОРМА С РИСОМ

Ингредиенты (на 4 порции)

- 150 г зеленого перца, нарезанного ломтиками
- 1 ч./л. семян горчицы *
- 100 г моркови, почищенной и нарезанной ломтиками
- 80 г сладкого картофеля (топинамбура), бланшированного и нарезанного
- 1/4 ч./л. порошка тмина
- 25-50 г пастернака, бланшированного и нарезанного
- щепотка порошка кориандра
- 1 небольшая луковица, очищенная и нарезанная
- 3 ст./л. РКУ **Лопрофин молочный напиток**
- 2 ст./л. гарам масала (смесь приправ на основе пряных трав и перца)
- 1/2 зеленого чили перца, нарезанного
- 2 ст./л. оливкового масла
- свежий имбирь, почищенный и натертый на терке
- 1 зубчик чеснока, очищенный и нарезанный
- 300 мл горячей воды
- соль



Приготовление

1. Разогрейте масло в сковороде до средней температуры. Для того чтобы убедиться, что масло достаточно нагрелось, бросьте в него несколько семян горчицы. Если они лопнули, значит, масло нагрелось. Засыпьте остальные семена горчицы и лук. Жарьте пару минут, затем добавьте чили-перец, чеснок и имбирь и жарьте еще 1 минуту.
2. Добавьте смесь специй гарам масала, соль, порошок тмина и кориандра в поджариваемую смесь и жарьте еще минуту.
3. Добавьте морковь, затем, еще через 2 минуты, перец.
4. Жарьте в раскаленном масле, непрерывно помешивая, еще минуту и, наконец, добавьте пастернак и сладкий картофель. Тушите еще минуту.
5. Смешайте сухой прессованный концентрат кокосового молока с 300 мл горячей воды. Накройте крышкой и варите на очень медленном огне около 5 минут или до тех пор, пока соус не загустеет. Корма должна получиться средне-коричневого цвета.
6. Подавайте немедленно с отварным **рисом Лопрофин**.

* Пожалуйста, проверяйте уровень содержания белка на этикетках пищевых продуктов.

Тайская кухня



ОСТРОВНОЙ РИС

Ингредиенты (на 4 порции)

- 200 мл овощного бульона *
- 8 стеблей зеленого лука, мелко нарезанных
- 2 стебля сельдерея, мелко нарезанных
- 200 г **риса Лопрофин**
- 1 ч./л. соли
- 75 г створок стручковой фасоли **, разрезанных на половинки
- 2 средних помидора, нарезанных на кусочки
- 1 ч./л. смеси трав
- 100 г ананасовых колец *, отжатых и нарезанных на кусочки



Приготовление

1. Залейте овощной бульон в большую кастрюлю и доведите до кипения.
2. Добавьте лук, сельдерей и травы и варите следующие 2 минуты для того, чтобы придать аромат бульону.
3. Промойте **рис Лопрофин** в холодной воде для того, чтобы вымыть крахмал.
4. Засыпьте **рис Лопрофин** и соль в кастрюлю и варите, не накрывая крышкой, в течение 9 минут, периодически помешивая. **Рис Лопрофин** должен сохранить влажную консистенцию. При необходимости добавьте воды.
5. После того как рис сварится, добавьте в рис нарезанные помидоры и кусочки ананаса. Подогревайте в течение 2 минут.
6. Подавайте, предварительно посыпав нарезанным луком или зеленым луком и зеленым салатом.

* Пожалуйста, проверяйте уровень содержания белка на этикетках пищевых продуктов.

** Данные овощи при использовании их в большом количестве значительно увеличивают содержание белка в вашем рационе. Пожалуйста, обсудите данный вопрос со своим диетологом или лечащим врачом.

ТАЙСКИЙ КРАСНЫЙ ОВОЩНОЙ КАРРИ

Ингредиенты (на 4 порции)

- 3-4 ч./л. тайской красной пасты карри *
- 400 мл **РКУ Молочный напиток Лопрофин** *
- 400 г мускатной тыквы, очищенной от кожуры и нарезанной кубиками
- 250 г помидоров черри
- 1 ст./л. рыбного соуса **, в качестве приправы
- сок 1 лайма
- 2 пучка свежего базилика или кориандра, мелко нарезанных



Приготовление

1. Слегка подогрейте пасту карри в воке или на сковороде до тех пор, пока она не начнет жариться в собственном соку, добавьте немного масла, если она станет прилипать.
2. Добавьте **РКУ Молочный напиток Лопрофин** и доведите до кипения на медленном огне. Добавьте мускатную тыкву и тушите в течение 10 минут, или почти до готовности.
3. Добавьте помидоры черри и варите 2 минуты.
4. Добавьте 1 ч./л. рыбного соуса (он заменяет соль, добавьте несколько капель, а затем попробуйте), затем добавьте сок лайма и травы.
5. Подавайте со **спиральками Лопрофин**.

* Пожалуйста, проверяйте уровень содержания белка на этикетках пищевых продуктов.

** 1 ч./л. рыбного соуса = полноценная замена для тех, кто придерживается низкобелковой диеты.

ТАЙСКАЯ ЗЕЛЕНАЯ ПАСТА КАРРИ

Ингредиенты (на 4 порции)

- 1 ч./л. семян тмина
- 2 ч./л. семян кориандра
- 1 ч./л. рыбного соуса *
- 1 ч./л. соли
- 4 зубчика чеснока, нарезанных
- свежий калган, нарезанный
- 1 ст./л. сахара
- 5 средних зеленых перца чили, очищенных от семян и нарезанных
- 1 стебель сельдерея, очищенный от внешнего слоя и нарезанный
- пучок свежего кориандра, мелко нарезанный



Приготовление

1. Поджарьте семена кориандра и тмина, перемешивая их в течение 5 минут.
2. Затем высыпьте их в ступку и раздавите до получения мелкой порошкообразной смеси.
3. Засыпьте чили, специи и все остальные ингредиенты в кухонный комбайн и перемешивайте их до тех пор, пока не получите крупнозернистую пасту.
4. Заморозьте смесь отдельными порциями. Укажите дату приготовления на каждой порции. Она может храниться до двух месяцев.
4. Добавьте 1 ч./л. рыбного соуса (он заменяет соль, добавьте несколько капель, а затем попробуйте), затем добавьте сок лайма и травы.
5. Подавайте со **спиральками Лопрофин**.

* Пожалуйста, проверяйте уровень содержания белка на этикетках пищевых продуктов.



КАРТОФЕЛЬНЫЙ ХЛЕБ

Ингредиенты (на 2 порции)

- 200 г **заменителя муки Лопрофин**
- 25 г **РКУ молочного напитка Лопрофин** *
- 100 мл воды
- 100 г вареного картофеля **
- 1 ч./л. соли
- 1 ч./л. сахара
- 30 г сливочного масла

Температура духовки: 180 °С. Положение регулятора 5 (для газовой духовки).



Приготовление

1. Предварительно разогрейте духовку. Засыпьте **заменитель муки Лопрофин** в миску и размешайте его с водой.
2. Добавьте сахар, соль, вареный картофель, **РКУ молочный напиток Лопрофин** и масло в миску, перемешивайте до получения равномерной массы.
3. Вылейте смешанную пасту для картофельного хлеба на слегка смазанный противень и промажьте поверхность хлеба оливковым маслом с помощью кисти для выпечки.
4. Выпекайте в предварительно прогретой духовке 20 минут или до золотистой корочки.

* Одна упаковка напитка Лопрофин объемом 200 мл заменяет половину дозы для тех, кто придерживается низкобелковой диеты.

** Одна небольшая картофелина (55 г) = полноценная замена для тех, кто придерживается низкобелковой диеты.

ТРАБЗОНСКИЙ ХЛЕБ

Ингредиенты (на 4 порции)

- 300 г **заменителя муки Лопрофин**
- 20 г дрожжей (поставляется вместе со смесью)
- 1 ст./л. уксуса
- 1 ст./л. лимонного сока
- 1 ст./л. сахара
- 1 1/2 ч./л. соли
- 2 ст./л. оливкового масла
- 200 мл теплой воды

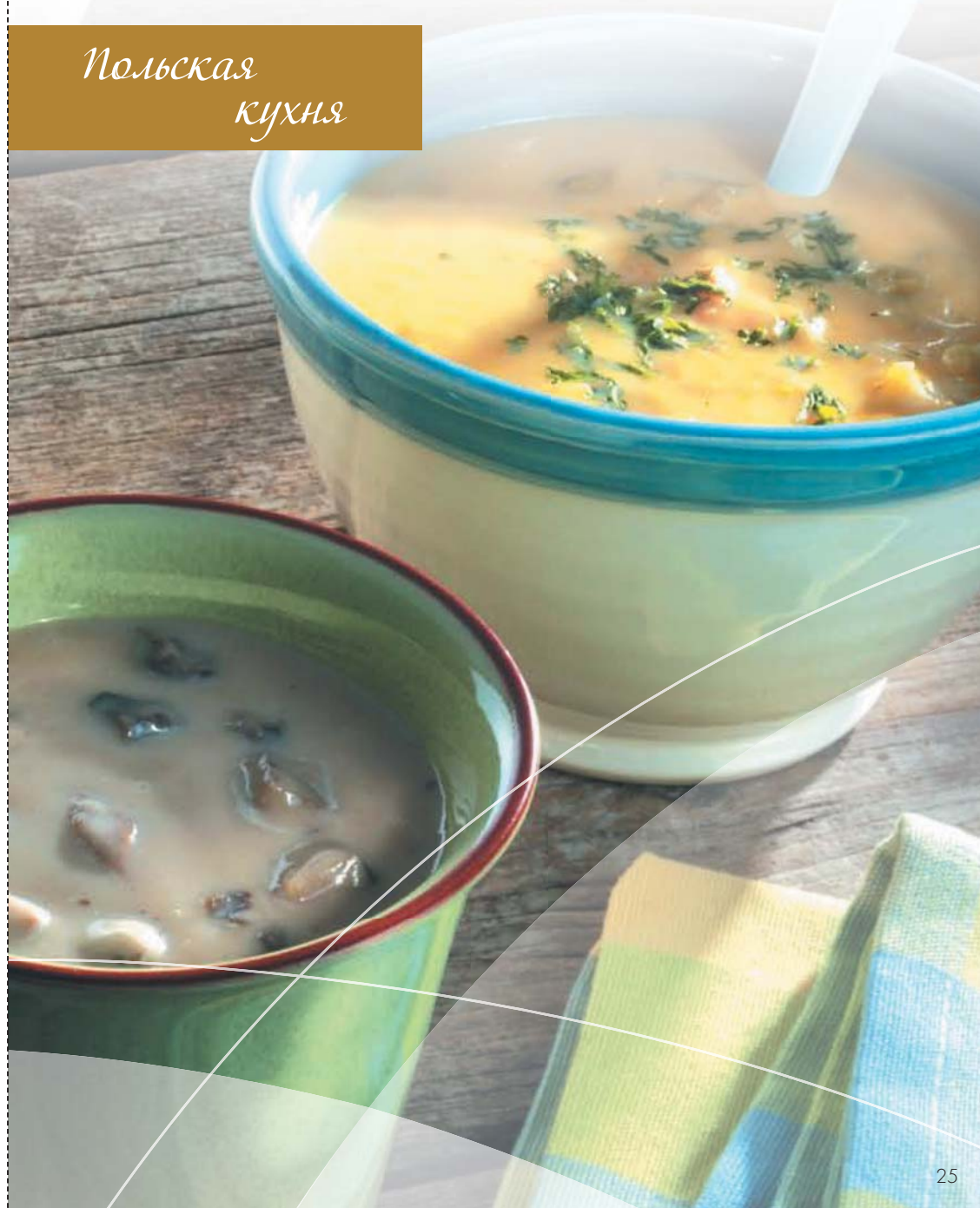


Температура духовки: 180 °С. Положение регулятора 5 (для газовой духовки).

Приготовление

1. Предварительно разогрейте духовку. Засыпьте **заменитель муки Лопрофин** в миску и размешайте его с дрожжами.
2. Добавьте сахар, соль, уксус, лимонный сок и оливковое масло в миску, замешивайте все вместе до тех пор, пока тесто не станет тверже.
3. Выньте 1/4 теста из миски и отложите в сторону.
4. Руками придайте круглую форму буханки оставшемуся тесту и переложите его на противень для выпечки, дно которого выстлано жаропрочной бумагой.
5. Возьмите оставшееся тесто, придайте ему форму косички и положите поверх теста.
6. Оставьте хлеб подняться в теплом месте на 30 минут, затем выпекайте в предварительно разогретой духовке 20 минут.
7. Прежде чем нарезать, дайте хлебу остыть.

Польская кухня



РИСОВЫЕ ОВОЩНЫЕ КОТЛЕТЫ

Ингредиенты (на 2 порции)

- 100 г **риса Лопрофин**
- 100 г белокочанной капусты, мелко нарезанной
- 100 г моркови, мелко нарезанной
- 50 г корня сельдерея, нарезанного тонкими ломтиками
- 50 г лука-порей, нарезанного тонкими ломтиками
- 60 г панировочных сухарей с низким содержанием белка (сделанных из замороженного нарезанного **хлеба Лопрофин**)
- 1 ч./л. **заменителя яиц Лопрофин**
- 1 ст./л. сливочного масла
- соль и перец
- 100 мл оливкового масла



Приготовление

1. Промойте **рис Лопрофин** в холодной воде для того, чтобы вымыть крахмал. Высыпьте рис, соль и налейте оливковое масло в кастрюлю, заполненную водой на 3/4, и доведите до кипения. Слегка убавьте огонь и готовьте 8-10 минут, помешивая, чтобы рис не склеился. После того как рис сварился, отожмите его и отставьте в сторону.
2. В отдельной сковороде смешайте нарезанную белокочанную капусту, морковь, сельдерей и нарезанный лук-порей. Добавьте 1 ст./л. сливочного масла и 100 мл воды. Постоянно помешивайте и готовьте до тех пор, пока овощи не станут мягкими.
3. После того как овощи готовы, дайте им остыть и переложите их в миску. Добавьте сваренный рис, соль, перец, **заменитель яиц Лопрофин** и перемешайте все вместе.
4. С помощью ложки сделайте из смеси круглые котлеты и обваляйте их в панировочных сухарях с низким содержанием белка.
5. Разогрейте оливковое масло на сковороде и прожарьте котлеты со всех сторон до золотистой хрустящей корочки.

СУП ИЗ ОБЖАРЕННОЙ МУКИ (ЖУРЕК)

Ингредиенты (на 4 порции)

- 1 литр воды
- 1 кубик овощного бульона *
- 150 г картофеля ***
- 50 г лука, нарезанного кубиками
- 2 ст./л. смеси Лопрофин
- 100 мл **РКУ молочного напитка Лопрофин** **
- 1 зубчик чеснока, раздавленный
- 1 ч./л. лимонного сока
- 1 ст./л. айрана



Приготовление

1. Подогрейте воду в большой кастрюле и доведите ее до кипения.
2. Добавьте кубик овощного бульона и айран.
3. Порезьте картофель кубиками и бросьте его в кастрюлю.
4. В отдельной сковороде поджарьте чеснок и лук до золотистого цвета.
5. Как только картофель станет мягким, добавьте в кастрюлю 1 ч./л. лимонного сока.
6. В отдельной миске смешайте **заменитель муки Лопрофин** и **РКУ молочный напиток Лопрофин**. Добавьте эту смесь в кастрюлю с картофелем и, постоянно помешивая, доведите все до кипения.
7. Как только суп загустеет, вылейте его в супницу и подавайте суп с зеленью.

* Пожалуйста, проверяйте уровень содержания белка на этикетках пищевых продуктов.

** Одна упаковка напитка Лопрофин объемом 200 мл заменяет половину дозы для тех, кто придерживается низкобелковой диеты.

*** Одна небольшая картофелина (55 г) = полноценная замена для тех, кто придерживается низкобелковой диеты.

Материалы подготовлены на основе книги рецептов
«Recipes from Around the World» SHS Великобритания



ООО «Нутриция Эдванс» 143421, Московская обл.,
Красногорский район, 26 км автодороги «Балтия»,
Бизнес-центр «Рига Ленд», строение В.
Тел. (495) 777-90-45, факс (495) 228-32-09
E-mail: dmn.ru@nutricia.com www.nutricia-medical.ru

Май 2015