Jak mi koprová omáčka zachránila život

https://www.varimesmarcelou.cz/postrehy/jak-mi-koprova-omacka-zachranila-zivot.html

Když vám ve žlučníku narostou kameny, zcela zásadně vám to změní stravovací návyky. Nastoupí drastická dieta. „Improvizovaná“ koprová omáčka se dát připravit i při dodržení všech dietních postupů. A věřte, že chutná velmi dobře.

Potraviny, které jste před operací běžně jedli, jsou tabu.

Z potravin doporučených (viz kuchařská abeceda, písmeno D) při žlučníkové dietě většinu nejíte (patří k vašim neoblíbeným) a víte, že je jíst nebudete i kdyby šlo o život. Když jsem měla hlad, pila jsem raději vodu.

Kilogramy mizely poměrně rychle. Tak rychle to snad nedokážou ani sebelepší diety. Najednou mi bylo všechno oblečení velké. Prádlo, boty, prstýnky, hodiny. Všechno mi bylo velké. Ze zrcadla se na mě dívala úplně jiná paní.

Přemýšlela jsem, co si uvařit, aby mi jídlo chutnalo jako dřív, ale zároveň jsem neporušila dietní režim.

Vařit bez tuků, koření a dochucovadel je těžké.

Napadlo mi uvařit si „improvizovanou“ koprovou omáčku s bramborami a vařeným libovým masem. Byla skvělá.

Na přípravu 4 porcí „improvizované“ koprové omáčky budete potřebovat

- 400 ml kefíru (1,1 % tuku)
- 200 ml mléka (0,9 % tuku – nízkotučné nebo odtučněné)
- 1 vrchovatou polévkovou lžíci hladké mouky
- Svazek čerstvého kopru (celoročně má v prodeji MAKRO)
- 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. Podle druhu masa to trvá 45-60 minut.

Vývar z jakéhokoli druhu masa po uvaření nevylévejte. Použijte vývar na polévku. Klasickou i dietní. Nechte vývar zchladit do druhého dne. Druhý den odeberte tukovou kru a máte ideální vývar bez tuku nejen na dietní polévku, kterou připravíte za použití dietou doporučených surovin.

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

Mouka se nám ale nesmí 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.

Po velmi dlouhé době to bylo neskutečně dobré jídlo.

Všem přeji zdraví, ale kdyby náhodou zlobil žlučník ……. je tady moje „improvizovaná“ koprová omáčka.

Můžete omáčku bez obav jíst při zánětu žlučníku a 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.