



ОВОЩНОЙ СУП С ТОМАТОМ

Пищевая ценность

Белки 15%

Углеводы 65%

Жиры 20%

Энергетическая ценность 1,050 кДж / 251 ккал

**изменяя диабет
вместе**


novo nordisk®

ОВОЩНОЙ СУП С ТОМАТОМ

6 порций

- 125 г нарезанных грибов
- 6 пучков зеленого лука, покрошить
- 1 репчатый лук, покрошить
- 1 стебель сельдерея, мелко нарезать
- 1 красный болгарский перец, покрошить
- 800 г консервированных очищенных томатов
- 250 мл (1 стакан) куриного бульона
- 1 зубчик чеснока, нарезать
- 2 столовые ложки муки
- 1/2 столовой ложки оливкового масла
- 2 чайные ложки сахара (по желанию)
- 1 лавровый лист
- 4 столовые ложки свежей петрушки, измельчить
- 1 столовая ложка свежего базилика, измельчить
- 1 чайная ложка свежего тимьяна, измельчить
- 1 чайная ложка свежего розмарина, измельчить
- соль и свежемолотый перец по вкусу

Подавать с хлебом грубого помола.

1. На большой сковороде в течение 5 минут обжарьте в масле грибы, зеленый лук, репчатый лук, сельдерей, красный (сладкий) перец и чеснок.
2. Помешивая, добавьте муку и жарьте в течение 1 минуты.
3. Добавьте помидоры целиком, раздавив их ложкой.
4. Затем добавьте куриный бульон, сахар (если используете) и лавровый лист.
5. Доведите до кипения и оставьте «томиться» на медленном огне в течение 20 минут.
6. Помешивая, добавьте петрушку, базилик, тимьян и розмарин. Приправьте солью и перцем.



РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ ПО-ГВИНЕЙСКИ

Пищевая ценность

Белки	28%
Углеводы	55%
Жиры	17%

Энергетическая ценность: 2,028 кДж / 485 ккал

**изменяя диабет
вместе**


novo nordisk®

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ ПО-ГВИНЕЙСКИ

4 порции

Рыбные котлеты

500 г белой рыбы, например, сома или трески, в виде фарша или мелко измельченной

3 столовые ложки свежих листьев или цедры лайма, измельчить
1 яйцо

125 мл (1/2 чашки) мелко нарезанной стручковой фасоли

1/2 столовой ложки «мягкого» порошка карри

оливковое масло для обжаривания

1 чайная ложка соли

Подавать с салатом из огурцов и рисом (или лапшой).

Салат из огурцов

250 мл (1 стакан) огурцов, нарезанных кубиками

125 мл (1/2 чашки) измельченного арахиса

125 мл (1/2 чашки) уксуса

2-3 чайных ложки сахара (по вкусу)

свежий красный измельченный перец чили (по желанию)

Рыбные котлеты

1. Смешайте все ингредиенты до консистенции однородной массы.
2. Сформируйте массу в небольшие лепешки, примерно 5 см в диаметре и толщиной 0,5 см.
3. Обжарьте в масле.
4. Подавайте с салатом из огурцов в качестве закуски; с рисом или лапшой в качестве основного блюда.

Салат из огурцов

1. Растворите сахар в уксусе; затем заправьте им нарезанные кубиками огурцы и свежий перец чили (если используете).
2. Посыпьте сверху арахисом.



БАЛЬЗАМИЧЕСКИЙ САЛАТ ИЗ ЯГНЕНКА

Пищевая ценность

Белки  40%

Углеводы  36%

Жиры  24%

Энергетическая ценность: 1,542 кДж / 370 ккал

**изменяя диабет
вместе**


novo nordisk®

БАЛЬЗАМИЧЕСКИЙ САЛАТ ИЗ ЯГНЕНКА

4 порции

650 г корейки без костей или филе ягненка

250 г помидоров черри

8 небольших картофелин

листья разного салата (латук, шпинат и т.д.)

Маринад

125 мл (1/2 чашки) бальзамического уксуса

125 мл (1/2 чашки) свежесжатого апельсинового сока

2 столовые ложки сахара

2 столовые ложки свежего орегано, измельчить

2 зубчика чеснока, измельчить

соль и перец по вкусу

1. Смешайте ингредиенты для маринада и маринуйте мясо в течение минимум 20 минут.
2. Нарежьте картофель на четвертинки и слегка отварите.
3. Потом обжарьте картофель и помидоры черри. Оставьте остывать.
4. Потушите мясо в маринаде в течение 3-4 минут с каждой стороны.
5. Снимите мясо и тонко нарежьте.
6. Выпарите маринад в течение еще 2-3 минут на слабом огне.
7. Разложите салат в тарелки. Добавьте картофель, мясо и помидоры.
8. Слегка перемешайте, маринад используйте как соус.



ЗНАМЕНИТЫЙ БАБУШКИН ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ БЕЗ САХАРА

Пищевая ценность

Белки	6%
Углеводы	46%
Жиры	48%

Энергетическая ценность: 1,469 кДж / 351 ккал

**изменяя диабет
вместе**


novo nordisk®

ЗНАМЕНИТЫЙ БАБУШКИН ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ БЕЗ САХАРА

Корж

500 мл (2 стакана) муки

185 мл (3/4 стакана) маргарина

1 чайная ложка соли

6 столовых ложек ледяной воды

1 взбитое яйцо и 1 столовая ложка воды или молока для глазури

Начинка

6-8 яблок, очистить и нарезать

1 чайная ложка корицы

1/2 чайная ложка мускатного ореха

60 мл (1/4 стакана) муки

125 мл (1/2 чашки) ломтиков неподслащенного ананаса

«шарик» маргарина

Подавать теплым или холодным

Корж

1. В миске вилкой смешивайте муку, маргарин и соль, пока тесто не сформируется в небольшие шарики.
2. Медленно добавляйте ледяную воду, пока тесто не сформируется в форму шара. Добавьте еще воды, если необходимо.
3. Разделите тесто на два равных шара. Используя противень для пирога размером 23 см, раскатайте один шар для нижнего коржа, а второй — для верхнего. Отложите верхний корж в сторону.

Начинка

1. Смешайте в миске яблоки, корицу, мускатный орех, муку и ананас. Вылейте начинку в противень на нижний корж. Точно добавьте маргарин.
2. Накройте начинку верхним коржом и смажьте яичной глазурью. Надрежьте корж для вентиляции.
3. Запекайте 15 минут при температуре 200°C, затем уменьшите огонь до 180°C и выпекайте еще 45 минут.