



**Thuy Nguyen**

# **LÅGPROTEINRECEPT FRÅN HELA VÄRLDEN**

**För dig som behöver proteinreducerad kost**



"Horn of plenty" - färgetsning av Thomas Möser från serien "Art and Medicine".  
Konstnärens hemsida: [www.thomas-moeser.de](http://www.thomas-moeser.de)

## Innehållsförteckning

Förord	sida	5
Soppor	sida	6
Potatis	sida	15
Ris	sida	25
Pasta	sida	29
Grönsaker & sallader	sida	36
Såser och dips	sida	45
Kakor, kex och desserter	sida	52

## Förkortningar

tsk = tesked - msk = matsked - g = gram - ml = milliliter - l = liter

Prot. = Protein - Phe. = Fenylalanin - Tyr. = Tyrosin - Leu. = Leucin - Met. = Metionin

## Utgivare

Immedica Pharma AB | [www.immedica.com](http://www.immedica.com) | [info@immedica.com](mailto:info@immedica.com)

## Layout och sättning

grafik: stein - kontor för grafisk design - [www.grafik-stein.de](http://www.grafik-stein.de)

## Foton

pjk atelier • Peter Johann Kierzkowski • [www.pjk-atelier.de](http://www.pjk-atelier.de)

## Utgåva

2:a upplagan

Rättigheterna till denna kokbok förvärvades genom ett bidrag från Immedica till författaren. Recepten är skapade och skrivna av Thuy Nguyen och har översatts från tyska till engelska och svenska.



# FÖRORD

Kära läsare,

Som dietist för pediatrika metabola sjukdomar på Barnsjukhuset vid universitetet i Düsseldorf, tar jag hand om patienter med störningar i proteinmetabolismen, och deras familjer. Deras önskemål och bekymmer fick mig att skriva denna kokbok.

Det ligger mig varmt om hjärtat att patienter med störning i proteinomsättningen ska få möjlighet att äta hälsosamma, balanserade och varierade måltider. Det är viktigt att maten smakar bra och är lättlagad. Därför vill jag kunna erbjuda recept på maträtter som är hälsosamma, goda, proteinfattiga, lättlagade, visuellt tilltalande och kan serveras snabbt.

Många av rätterna som presenteras i denna kokbok passar hela familjen, och även vårdgivare och kockar kan ha nytta av dessa recept. Visuellt tilltalande rätter som kan serveras snabbt och enkelt.

En livslång lågproteinkost är inte bara en psykologisk börda, utan också en ekonomisk börda för familjen. För att underlätta den ekonomiska bördan för familjer, är recepten därför framtagna med få specialprodukter eller helt utan.

Tanken är att denna kokbok ska vara till stor hjälp i det dagliga arbetet för dietister som ger praktiska råd till patienter.

Ett stort tack till alla som stöttat mitt projekt.

Jag hoppas att du gillar matlagning och "Bon appétit"!

Thuy Nguyen

# SOPPOR



## MINESTRONE

### Ingredienser för 4 personer

- 1 l grönsaksfond
- 100 g morötter
- 100 g gröna bönor (frysta)
- 100 g tomater
- 50 g purjolök
- 100 g rotselleri
- 1 kvist rosmarin, basilika
- 1 nypa socker
- 400 g hemlagade nudlar (eller 120 g okokta lågproteinudlar)

### Förberedelse

Koka upp fonden. Tvätta grönsakerna. Skala morötter och rotselleri och skär dem i tunna strimlor. Ta bort kärnorna från tomaterna och skär tomaterna i strimlor. Skär purjolöken i ringar. Koka grönsakerna och örterna i fonden i 10 minuter. Koka nudlarna i saltat vatten i en separat kastrull. Tillsätt sedan nudlarna i soppan.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	729	8.7	287	186	539	104
Per portion	182	2.2	72	47	134	26



## BORSJTJ (rödbets-soppa)

### Ingredienser för 4 personer

- 1 l grönsaksfond
- 2 vitlöksklyftor
- 100 g morötter
- 100 g rotselleri
- 200 g rödbetor
- 50 g purjolök
- 150 g vitkål
- Paprikapulver, kanel, salt, oregano, 1 nypa socker
- 2 msk tomatpuré
- 1 msk vinäger
- 4 msk dill
- 150 g creme fraiche

### Förberedelse

Koka upp fonden. Tvätta grönsakerna. Skala morot, rödbetor, selleri och vitlök och tärna dem i lagom stora bitar. Skär purjolöken och vitkålen i strimlor. Koka grönsakerna i fonden. Krydda med paprikapulver, oregano, kanel, tomatpuré, vinäger, salt och socker. Finhacka dillen. Garnera soppan med färsk grädde och dill.

**TIPS:** Det finns färdigkokta rödbetor i vacuumförpackning.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	830	15.6	496	495	955	192
Per portion	208	3.9	124	124	238	48



## RÖDBETS- OCH KOKOSMJÖLS-SOPPA

### Ingredienser för 4 personer

- 400 g rödbetor
- 40 g lök
- 15 g ingefära
- 1 msk rapsolja
- 500 ml grönsaksfond
- 200 ml kokosmjölk
- 2 msk vinäger
- ½ tsk mald kanel
- 2 msk finhackad dill
- Salt, peppar

### Förberedelse

Skala och grovtärna rödbetorna vid behov. Skala lök och ingefära och hacka i små bitar. Hetta upp oljan i en kastrull och fräs löken. Tillsätt rödbetor och ingefära och fräs dem. Tillsätt grönsaksbuljongen och låt koka under lock i 15 minuter tills grönsakerna är mjuka.

Purea soppan och tillsätt kokosmjölk och vinäger. Sjud i ytterligare 5 minuter. Smaka av med salt, kanel, dill och peppar.

**TIPS:** Det finns färdigkokta rödbetor i vacuumförpackning.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	396	8.6	197	365	388	49
Per portion	99	2.2	49	91	97	12



## GRÖNSAKSSOPPA

### Ingredienser för 4 personer

- 2 msk rapsolja
- 200 g morötter
- 200 g kålrabbi
- 100 g purjolök
- 2 msk tomatpuré
- 100 g potatis (skalad)
- 1 l grönsaksbuljong
- 2 msk basilika (hackad)
- salt, peppar, 1 nypa socker

### Förberedelse

Tvätta grönsaker. Skala morötter, potatis och kålrabbi och tärna dem. Skär purjolöken i ringar. Hetta upp oljan i en kastrull. Fräs purjolök, morötter och kålrabbi.

Tillsätt tomatpurén, fräs försiktigt och håll sedan i grönsaksfonden. Tillsätt potatiskuberna, krydda med peppar och låt sjuda i 15 minuter.

Strö över basilika.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	595	12.3	401	283	698	139
Per portion	149	3.1	100	71	174	35



## RAMSLÖKSSOPPA

### Ingredienser för 4 personer

- 600 ml grönsaksfond
- 40 g lök
- 150 g ramslök
- 150 g morötter
- 150 g rotselleri
- 150 g potatis
- 1 msk rapsolja
- 50 ml grädde
- Salt, peppar, 1 nypa socker

### Förberedelse

Tvätta grönsaker. Skala lök, morötter, selleri och potatis och tärna dem. Skär ramslöken i fina remsor. Hetta upp oljan i en kastrull, tillsätt löken och fräs. Tillsätt hälften av ramslöken och fräs. Lägg i grönsaker, håll i fonden och koka i ca 15 minuter.

Purea fint med en stavmixer. Krydda med salt, peppar och en nypa socker. Tillsätt resten av ramslöken till soppan och låt puttra i 2 minuter. Tillsätt grädde som pricken över i:et.

**TIPS:** Ramslök går bra att frysa och finns även fryst.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	582	10.7	422	317	663	152
Per portion	146	2.7	106	79	166	38



## ÄRTGRYTA

### Ingredienser för 4 personer

- 1 l grönsaksfond (utan jäst)
- 100 g morötter
- 100 g ärtor (frysta)
- 200 g tomater
- 100 g purjolök
- 100 g rotselleri
- 80 g lök
- 200 g potatis (skalad)
- 2 msk rapsolja
- ½ tsk spiskummin, ½ tsk saffran, salt, paprikapulver, peppar, 2 msk bladpersilja (hackad)

### Förberedelse

Tvätta grönsaker. Skala morot, lök och selleri. Skär grönsakerna och potatisen i små bitar. Ta bort kärnorna från tomaterna och tärna sedan tomaterna.

Fräs morot, lök, selleri, potatis och purjolök i olja. Tillsätt fonden. Krydda med salt, peppar, spiskummin, saffran och paprikapulver.

Koka grönsakerna och kryddorna i fonden i 20 minuter. Mosa allt fint. Blanda i ärtor och tomater och koka i 10 minuter. Strö persilja över toppen.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	740	20.7	894	673	1462	265
Per portion	185	5.2	224	168	365	66



## KASTANJESOPPA

### Ingredienser för 4 personer

- 1 msk rapsolja
- 80 g lök
- 2 vitlöksklyftor
- 100 g morötter
- 100 g selleri
- 50 g kastanjemjöl (från hälsokostaffären)
- 700 ml grönsaksfond (utan jäst)
- 100 g grädde
- 3 msk vinäger
- 2 msk bladpersilja (hackad)
- Salt, peppar, timjan

### Förberedelse

Tvätta grönsaker. Skala morötter, lök och vitlök. Hacka morötter, selleri, lök och vitlök. Hetta upp oljan i en kastrull och fräs lök och vitlök. Tillsätt morötter och selleri och fräs i ytterligare 5 minuter. Tillsätt kastanjemjöl och timjan. Tillsätt grönsaksfonden. Koka soppan med locket på i 10 minuter tills den är mjuk. Pura soppan och tillsätt grädde och vinäger. Sjud igen i 5 minuter. Smaka av med salt och peppar och servera med persilja.

**TIPS:** Istället för 50 g kastanjemjöl kan du använda 140 g nyskalade kastanjer.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	882	11.4	482	438	774	158
Per portion	221	2.9	121	110	194	40



## ASIATISK GLASNUDELSOPPA

### Ingredienser för 4 personer

- 50 g okokta glasnudlar
- 3 msk rapsolja
- 40 g lök
- 200 g morötter
- 100 g purjolök
- 50 g svamp
- 1 l grönsaksfond
- 2 msk gräslök
- Salt, peppar, 1 nypa socker
- 1 tsk sesamolja

### Förberedelse

Tvätta grönsaker. Skala löken och morötterna. Skär purjolök, morötter och lök i lagom stora remsor. Skär svampen i tunna skivor.

Hetta upp oljan i en kastrull och fräs löken tills den blir gyllenbrun. Tillsätt grönsakerna, sautera, smaka av med salt, peppar och socker. Tillsätt fonden och låt koka i 5 minuter.

Skär glasnudlarna i lagom stora bitar och tillsätt dem i soppan. Tillsätt sesamoljan i soppan och servera med gräslök.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	789	8.8	264	185	478	91
Per portion	197	2.2	66	46	120	23



## ORIENTALISK LINSSOPPA

### Ingredienser för 4 personer

- 2 vitlöksklyftor
- 80 g lök
- 300 g morötter
- 120 g potatis
- 80 g röd spetspaprika
- 30 g råa röda linser
- 2 msk olivolja
- 1 msk tomatpuré
- 900 ml vatten
- 2 tsk salt
- ½ tsk spiskummin
- ½ tsk torkad mynta
- Peppar, 1 nypa socker
- 2 msk citronsaft

### Förberedelse

Skölj grönsaker. Skala och tärna vitlök, lök, morötter och potatis. Ta bort kärnor och hacka paprikan grovt. Hetta upp oljan i en kastrull, tillsätt vitlök, lök och fräs. Tillsätt tomatpurén sautera och fräs kort. Tillsätt morötter, potatis, paprika och linser, tillsätt sedan vatten och koka ca 30 minuter. Mosa fint med en stavmixer. Krydda med salt, spiskummin, mynta, peppar och 1 nypa socker. Avsluta med citronsaft. Servera soppan med lågproteinbröd.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	568	15.2	724	467	1000	221
Per portion	142	3.8	181	117	250	55



**POTATIS**



## PUMPA MED SÖTPOTATIS

### Ingredienser för 4 personer

- 700 g pumpa, skalad
- 400 g sötpotatis, skalad
- 2 msk olivolja
- 80 g lök
- 2 vitlöksklyftor
- 1 tsk mald gurkmeja
- 15 g färsk ingefära (riven)
- 1 tsk mald kanel
- ½ tsk malen saffran
- ½ tsk harissa (het kryddpasta)
- 30 g russin (hackade)
- Peppar
- 500 ml grönsaksfond
- 3 msk koriander (hackad)

### Förberedelse

Tvätta och skala grönsakerna. Skär och tärna pumpan och sötpotatisen grovt. Hacka lök, ingefära och vitlök. Hetta upp oljan i en kastrull och fräs lök och vitlök. Tillsätt pumpa, sötpotatis och russin och stek kort. Krydda med gurkmeja, ingefära, kanel, saffran, harissa och peppar.

Tillsätt grönsaksbuljongen och låt puttra under lock i 15 minuter. Servera med koriander.

**TIPS:** Mald ingefära fungerar också bra.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	1032	17.7	772	644	1013	171
Per portion	258	4.4	193	161	253	43



## WOKAD POTATIS OCH GRÖNSAKER

### Ingredienser för 4 personer

- 400 g potatis (skalad)
- 80 g lök
- 250 g röd paprika
- 250 g auberginer
- 100 g gröna bönor (frysta)
- 40 g creme fraiche
- 2 msk tomatpuré
- 3 vitlöksklyftor
- 3 msk olivolja
- Salt, peppar, paprikapulver, 1 nypa socker
- 3 msk bladpersilja (hackad)

### Förberedelse

Tvätta grönsaker. Skala potatis, lök och vitlök. Skär grönsakerna i lagom stora bitar. Hacka lök och vitlök i små bitar. Koka potatiskuberna i saltat vatten och låt rinna av.

Fräs lök och vitlök i olivolja, tillsätt sedan de tärnade grönsakerna och fräs i ca 10 minuter. Blanda sedan ner potatiskuberna i grönsakerna och smaka av med creme fraiche, tomatpuré, salt, peppar och paprikapulver. Strö över persilja.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	842	19.5	863	616	1242	273
Per portion	211	4.9	216	154	310	68



## GNOCCHI

### Ingredienser för 4 personer

- 400 g potatis (skalad)
- 200 g majsmjöl
- 1 tsk salt
- 1 msk olja

### Förberedelse

Tvätta, skala och grovtärna potatisen och koka den i saltat vatten i ca 20 min, häll av vattnet och mosa potatisen eller tryck dem genom en press och låt dem sedan svalna. Tillsätt majsmjöl, olja och salt, knåda degen väl.

Forma tumtjocka rullar av degen och skär i fingertjocka skivor. Tryck in spår i bitarna med hjälp av en gaffel.

Tillsätt gnocchin i kokande saltat vatten och 1 msk olja. Koka gnocchin i ca 5 minuter då och ta sedan upp dem med en slev.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	1084	8.6	416	294	568	144
Per portion	271	2.2	104	74	142	36



## POTATISDUMPLINGS "HALF AND HALF"

### Ingredienser för 4 personer

- 250 g kokt potatis (skalad)
- 250 g rå potatis (skalad)
- 200 g majsmjöl
- 1 tsk salt, muskotnöt

### Förberedelse

Skär och grovtärna potatisen och koka den i saltat vatten i ca 20 min. Häll av vattnet och mosa potatisen eller tryck dem genom en press och låt dem svalna.

Riv den råa potatisen grovt. Tillsätt majsmjöl, muskotnöt och salt. Knåda degen väl. Forma 12 dumplings på vardera 60 g och lägg dem i kokande saltat vatten med 1 msk olja. Koka dumplingen i ca 35 minuter tills de flyter upp till ytan, ta upp dem med en slev.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	1067	10.6	509	359	695	177
Per portion	267	2.7	127	90	174	44



## INDISKA POTATISBIFFAR

### Ingredienser för 4 personer

- 500 g skalad potatis
- 10 g russin
- 10 g ingefära
- 1 msk citron juice
- 1 vitlöksklyfta
- 1 msk kokosflingor
- 2 msk koriander, hackad
- 2 msk majsmjöl
- 1 tsk spiskummin (malen)
- ½ tsk gurkmeja,
- ½ tsk chili (torkad)
- 1 tsk garam masala (Indisk kryddblandning)
- Salt
- 4 msk rapsolja till fräsning

### Förberedelse

Tvätta grönsaker och örter. Skala vitlök, ingefära och potatis. Hacka koriander, chili, ingefära och russin. Pressa vitlöken. Koka potatisen i saltat vatten tills den är mjuk, låt den rinna av och ångas. Mosa potatisen och låt den svalna.

Blanda potatis med citronsaft, russin, kokosflingor, koriander, majsmjöl och smaka av med kryddor. Dela degen i 12 delar och forma dem till platta biffar. Stek biffarna i rapsoljan på båda sidor i en stekpanna tills de blir gyllenbruna.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	937	11.4	536	365	738	185
Per portion	234	2.9	134	91	184	46



## SCHUPFNUDELN (tysk gnocchi)

### Ingredienser för 4 personer

- 500 g potatis (skalad)
- 200 g majsmjöl
- 1 tsk salt
- Muskotnöt, peppar
- 3 msk rapsolja
- 80 g lök
- 3 msk örtblandning (fryst)
- Salt, paprikapulver

### Förberedelse

Tvätta, skala och grovtärna potatisen och koka den i saltat vatten i ca 20 min. Häll av potatisen och mosa eller tryck dem genom en press och låt svalna. Tillsätt majsmjöl, muskotnöt, peppar och salt. Knåda degen väl, forma den till tumtjocka rullar och skär i 1 cm tjocka skivor. Forma skivorna till fingertjocka rullar.

Koka Schupfnudeln portionsvis i saltat vatten i ca 25 min. tills de stiger upp till ytan, ta upp dem med en slev. Låt rinna av väl och låt dem svalna. Skiva löken i tunna strimlor. Värm rapsolja i stekpannan. Fräs Schupfnudeln och lök i portioner tills de blir gyllenbruna, krydda med örter, paprikapulver och salt.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	1365	12.0	562	410	761	191
Per portion	341	3.0	141	103	190	48



## SCHLEIZER BAMSER (sötpotatis)

### Ingredienser för 4 personer

- 200 g potatis (skalad och kokt)
- 200 g äpplen, skalade
- 200 g majsmjöl
- 1 msk socker
- 1 nypa salt
- 3 msk rapsolja
- 2 msk smör
- 1 tsk kanel
- 2 msk socker

### Förberedelse

Tvätta, skala och grovtärna potatisen och koka den i saltat vatten i ca 20 min. Häll av potatisen och mosa eller tryck dem genom en press och låt dem sedan svalna. Skala, kärna ur och riv äpplena grovt. Blanda potatis, äpplena, 1 msk socker och majsmjöl. Knåda degen väl. Forma nudlar av potatisblandningen som är ca 5 cm långa.

Hetta upp rapsoljan i stekpannan och stek potatisen tills den blir gyllenbrun. Smält smöret, ringla över potatisen och grädda kort i varm ugn.

Tillsätt 2 matskedar socker till kanelen, blanda och strö över.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	1510	5.6	258	182	354	89
Per portion	378	1.4	65	46	89	22



## LÖK- OCH POTATISPINNAR

### Ingredienser till 12 stycken

- 250 g potatis (mjölig)
- 140 g majsmjöl
- 1 msk bakpulver
- 4 msk rapsolja
- 80 g lök
- 1 tsk salt

### Förberedelse

Skala och grovtärna potatisen och koka den i saltat vatten i ca 20 min. Häll av potatisen och pressa dem genom en potatispress. Låt dem svalna. Skala löken, tärna fint och stek i olja. Låt dem svalna.

Blanda ihop alla ingredienser och arbeta ihop till en deg. Dela i 12 lika stora bitar och forma ca 10 cm långa rullar. Pensla med vatten.

Grädda potatisstavarna i 180 °C i varmluftsugn i ca 20 minuter. Servera med dipp.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	1056	6.4	295	224	389	102
Per portion	264	1.6	74	56	97	9



## POTATISSALLAD

### Ingredienser för 4 personer

- 400 g potatis
- 40 g rödlök
- 200 g tomat
- 200 g gul paprika
- 1 vitlöksklyfta
- 1 msk bladpersilja (hackad)
- 1 msk mynta (hackad)
- 2 msk citron juice
- 2 msk olivolja
- Salt peppar, 1 nypa socker

### Förberedelse

Skala potatisen och koka i saltat vatten. Låt dem svalna. Skala lök och vitlök. Tärna paprika, tomat, lök och potatis. Hacka vitlöken fint.

Gör en dressing av citronsaft, vitlök, salt, peppar och olja och häll den över salladen.

Blanda väl och låt stå i 30 minuter innan servering.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	562	12.8	578	375	761	189
Per portion	141	3.2	145	93	190	47

# RIS



## FYLLDA VINBLAD

### Ingredienser till 16 fyllda vinblad\*

- 60 vinblad
- 50 g ris (okokt)
- 100 g salladslök
- 70 g gul paprika
- 1 msk korinter
- 2 msk tomatpuré
- 2 msk hackad bladpersilja
- 1 msk hackad mynta
- 2 vitlöksklyftor
- ½ tsk spiskummin
- Salt, peppar
- 2 msk olivolja
- 2 citronskivor

### Förberedelse

Separera vinbladen och ta bort stjälkarna. Blötlägg i vatten i ca 30 minuter, låt rinna av. Finhacka salladslöken och paprikan; blanda med ris, korinter, persilja och mynta. Krydda med salt, peppar, spiskummin. När bladen är klara, lägg dem på bänkskivan med ovansidan vänd nedåt. Lägg en tesked risblandning på varje vinblad vid stjälkens bas, vik bladen från vänster och höger och rulla in mot spetsen. Lägg de fyllda vinbladen en bred kastrull och lägg i citronskivor, salt och olja. Häll tillräckligt med vatten för att precis täcka vinbladen, tyng sedan ner dem med en tallrik så att de inte kan rullas ut igen. Lägg på locket och låt sjuda på medelvärme i ca 45 min. **TIPS:** Använd lågproteinris istället för vanligt ris.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	469	8.6	391	268	607	145
Per vinblad	29	0.5	24	17	38	9

\*Referensgrönsak för Phe-värdet för vinblad är spenat



## FYLLDA TOMATER

### Ingredienser för 4 personer

- 4 stora tomater (ca 400 g)
- 50 g lök
- 1 msk olivolja
- 40 g ris (okokt)
- 70 ml grönsaksfond
- 1 msk korinter
- 1 msk bladpersilja
- Salt, peppar
- 250 ml grönsaksfond

### Förberedelse

Tvätta tomaterna, skär toppen av varje tomat, gör ett "lock" och behåll det. Använd en sked för att ta ut fruktköttet ur tomaterna som du sedan tärnar. Skala och finhacka löken.

Hetta upp oljan i en kastrull, tillsätt löken och fräs. Tillsätt ris, vinbär, grönsaksfond, det tärnade innehållet från tomaterna och låt sedan koka upp.

Sjud i 10 min. på låg temperatur. Krydda med salt, peppar och persilja.

Fyll risblandningen i de urgröpta tomaterna och lägg dem i en ugnform. Placera tomatens lock ovanpå. Häll i 250 ml grönsaksfond. Täck formen med aluminiumfolie. Baka de fyllda tomaterna i ugnen i ca 50 min. i ugnen på 180 °C, ta bort folien efter ca 30 minuter.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	345	7.9	306	190	447	110
Per portion	86	2.0	77	48	112	28



## GRÖNSAKSRIS

### Ingredienser för 4 personer

- 200 g basmatiris (okokt, är likvärdigt med 450 g kokt basmatiris)
- 150 g morötter
- 150 g grön paprika
- 100 g konserverad ananas (avrunnen vikt)
- 2 msk sojasås
- 3 vitlöksklyftor
- 40 g lök
- 4 msk rapsolja
- 3 tsk sweet chilisås för kyckling
- Salt, peppar, paprikapulver

### Förberedelse

Koka basmatiriset enligt anvisningarna. Tvätta grönsaker. Skala lök, vitlök och morötter. Ta bort fröna i paprikan. Finhacka löken, vitlöken och grovtärna grönsakerna och ananasen. Hetta upp oljan i en stekpanna och fräs lök och vitlök tills de blir gyllenbruna. Tillsätt basmatiriset på medelvärme och stek i 3 min. Smaksätt med soja, sweet chili sås, salt, peppar och paprikapulver. Tillsätt grönsakerna, fräs i ca 5 min.

**TIPS:** Koka basmatiriset dagen innan.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	1250	21.3	1006	674	1617	411
Per portion	313	5.3	252	169	404	103

# PASTA





## SWABISK RAVIOLI MED SPENAT

### Ingredienser för 4 personer

- 160 ml vatten
- 20 g majsmjöl
- 260 g lågproteinmjöl
- 1 msk rapsolja
- 1 tsk salt
- 100 g spenat (hackad, fryst)
- 30 g gräddfil
- Salt, muskotnöt, peppar
- 30 g lök
- 1 msk rapsolja

### Förberedelse

Mixa majsmjöl, mjöl, olja, vatten och salt med en elektrisk mixer tills det blir slätt. Knåda sedan degen väl. Skala och hacka löken och fräs i het olja. Tillsätt spenaten och gräddfilen. Smaka av med salt, peppar och muskotnöt.

Dela degen i 12 bitar, kavla ut varje bit tunt med pastamaskin eller på mjölad yta. Lägg ca 1 tsk fyllning i mitten av degen. Pensla kanterna på degen med vatten och vik resten av degen över och tryck till ordentligt.

Koka raviolin i saltat vatten i ca 10 minuter.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	1179	4.9	220	172	386	76
Per portion	295	1.2	55	43	97	19



## SNABB MINIPIZZA

### Ingredienser för 4 personer

- 250 g lågproteinmjöl
- 2 msk bakpulver
- 1 tsk salt
- 40 g rapsolja
- 150 ml mineralvatten (kolsyrat)
- 100 g passerade tomater
- 1 vitlöksklyfta
- Salt, peppar, oregano, paprikapulver
- 50 g lök
- 100 g zucchini
- 100 g gul paprika
- 50 g svarta oliver
- 100 g gräddfil

### Förberedelse

Förbered en deg av mjöl, bakpulver, salt, olja och vatten och knåda väl. Dela degen i 4 bitar och kavla ut på en bakplåtsbeklädd plåt.

Tvätta grönsaker. Skala lök och vitlök. Hacka vitlöken fint. Tärna zucchini, paprika, lök och oliver fint. Krydda de passerade tomaterna med vitlök och kryddorna. Fördela tomaterna, grönsakerna och till sist gräddfilen på pizzorna. Grädda pizzorna i 180 °C i en varmluftsugn i ca 30 minuter.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	1649	8.9	373	298	640	131
Per portion	412	2.2	93	74	160	33



## HEMGJORDA NUDLAR

### Ingredienser för 4 personer

- 160 ml vatten
- 20 g majsmjöl
- 260 g lågproteinmjöl
- 1 msk rapsolja
- 1 tsk salt

### Förberedelse

Mixa majsmjöl, mjöl, olja, vatten och salt med en elektrisk mixer tills den blir slät. Knåda degen väl. Kör degen genom en pastamaskin och forma nudlar efter önskemål.

Koka sedan de färska nudlarna i saltat vatten i ca 5 min.

**TIPS:** Använd morots- eller rödbetsjuice till färgade nudlar.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	1065	0.9	40	27	74	3
Per portion	266	0.2	10	7	18	0



## BLINI (ryska pannkakor)

### Ingredienser för 4 stycken

- 25 g fullkorn bovetemjöl
- 80 g lågproteinmjöl
- 1 tsk bakpulver
- 1 msk rapsolja
- 50 ml grädde
- 100 ml mineralvatten (kolsyrat)
- 3 msk socker
- 1 nypa salt
- 30 g gräddfil
- 4 msk tranbär i burk

### Förberedelse

Blanda mjöl, bovetemjöl, socker, salt, bakpulver, olja och mineralvatten med en elektrisk mixer tills den blir slät. Låt smeten sätta sig i ca 10 minuter.

Förvärm under tiden en non-stick stekpanna. Håll smeten i pannen i portioner och stek utan fett tills den blir gyllenbrun på båda sidorna. Servera med gräddfil och tranbär.

**TIPS:** Vanligt bovetemjöl går lika bra att använda, innehåller ännu mindre protein (ca 1,1 g protein/100g).

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	925	5.1	234	158	424	113
Per portion	231	1.3	59	40	106	28



## LÄCKRA SPARRISWRAPS

### Ingredienser för 4 personer

- 25 g kastanjemjöl
- 80 g lågproteinmjöl
- 1 msk rapsolja
- 250 ml mineralvatten (kolsyrat)
- ½ tsk salt
- 1 vitlöksklyfta
- 230 g sparris, grön (skala nedersta delen ca 2 cm)
- 1 msk rapsolja
- 30 g majonnäs
- Salt peppar

### Förberedelse

Mixa mjöl, kastanjemjöl, salt och mineralvatten med en elektrisk mixer tills den blir slät. Skär sparrisen i lagom stora bitar och halvera. Hacka vitlöken fint och fräs i olja tills den blir gyllenbrun. Tillsätt sparrisen, fräs i ca 5 min. och smaka av med salt och peppar.

Förvärm under tiden en non-stick stekpanna. Håll smeten i pannan i portioner och stek utan fett tills den är gyllenbrun på båda sidor. Bred de återstående wrapsen med majonnäs, toppa med sparris och rulla ihop wrapsen.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	862	7.4	256	230	363	95
Per portion	216	1.9	64	58	91	24



## TARTE FLAMBÉE

### Ingredienser för 4 personer

- 200 g lågproteinmjöl
- 50 g kastanjemjöl
- 2 msk bakpulver
- 1 tsk salt
- 40 g rapsolja
- 150 ml mineralvatten (kolsyrat)
- 80 g gräddfil
- 1 vitlöksklyfta
- 150 g potatis
- 150 g lök

### Förberedelse

Blanda mjöl, kastanjemjöl, bakpulver, salt, olja och vatten till en deg och knåda väl. Dela upp degen i 4 bitar och kavla ut på en bakplåtsbeklädd plåt.

Tvätta och skala vitlök, lök och potatis. Hacka vitlöken i små bitar. Skär lök och potatis i 2 mm tunna skivor. Krydda gräddfilen med salt, vitlök och peppar.

Kavla ut degen tills den blir tunn. Bred först ut gräddfilsblandningen ovanpå, därefter potatisskivorna och löken. Grädda tarte flambéen i ca 25 minuter i varmluftsugn på 180 °C.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	1705	11.4	476	474	705	173
Per portion	426	2.9	119	119	176	43

# GRÖNSAKER & SALLADER



## OKRA MED TOMATSÅS

### Ingredienser för 4 personer

- 400 g okra (färsk)
- 3 msk olivolja
- 80 g lök
- 2 vitlöksklyftor
- 400 g krossade tomater (på burk)
- 1 msk socker
- 1 msk citron juice
- 3 msk koriander (hackad)
- Salt

### Förberedelse

Tvätta grönsakerna. Skala och hacka lök och vitlök. Ta bort stjälkarna från okran. Hetta upp oljan i stekpannan och fräs löken och vitlöken tills de blir gyllenbruna. Tillsätt okran och stek i 5 minuter. Tillsätt tomater, socker, salt och citronsaft och låt sjuda i 5 minuter. Strö över koriander.

Servera med ris eller lågproteinris.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	464	12.6	549	629	870	172
Per portion	116	3.2	137	157	218	43



## KANELKRYDDAD AUBERGINE

### Ingredienser för 4 personer

- 400 g aubergin
- 80 g lök
- 4 msk olivolja
- 2 g vitlöksklyftor
- 200 g krossade tomater (på burk)
- 60 ml grönsaksfond
- ½ tsk kanel
- Oregano, salt, peppar, 1 nypa socker
- 2 msk bladpersilja (hackad)

### Förberedelse

Tvätta auberginerna, ta bort stjälkarna och skär i lagom stora tärningar. Skala och tärna lök och vitlök och stek i olivoljan tills de blir gyllenbruna. Tillsätt auberginerna och fräs i 5 min. Rör ner tomaterna.

Tillsätt fond och kryddor och låt sjuda i 15 minuter. Strö över persilja.

Servera med potatis eller lågproteinnudlar.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	477	7.9	320	251	458	63
Per portion	119	2.0	80	63	115	16



## ASIATISK GRÖNSAKSRÖRA

### Ingredienser för 4 personer

- 150 g grön sparris (använd bara spetsarna)
- 100 g svamp
- 200 g morötter
- 150 g paprika
- 2 vitlöksklyftor
- 80 g lök
- 3 msk rapsolja
- 1 msk soja
- 2 msk söt chilisås
- Salt, peppar
- 2 msk koriander (hackad)

### Förberedelse

Tvätta grönsaker. Skär sparrisen i lagom stora bitar och halvera. Skiva svampen. Skala morötterna. Ta bort fröna från paprikorna. Skär morötter och paprika i lagom stora strimlor.

Skala och hacka vitlök och lök och fräs i olja tills de blir gyllenbruna. Tillsätt svamp, sparris, morötter och paprika och stek i ca 7 min. Smaka av med soja, chilisås, salt och peppar. Strö över koriander. Servera med ris eller lågproteinris.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	478	13.3	429	302	590	137
Per portion	120	3.3	107	76	148	34



## GRÖNSAKSCURRY

### Ingredienser för 4 personer

- 200 g röd paprika
- 100 g broccolibuketter
- 100 g gröna bönor (frysta)
- 200 g morötter
- 100 g lök
- 2 vitlöksklyftor
- 15 g ingefära
- 2 msk rapsolja
- 100 ml grönsaksfond
- 200 ml kokosmjölk
- ½ tsk gurkmeja
- 1 msk mald koriander
- 1 tsk paprikapulver eller chilipulver
- Salt

### Förberedelse

Tvätta grönsaker. Skala lök, morötter, ingefära och vitlök. Skär paprika, morötter och lök i lagom stora strimlor. Finhacka vitlök och ingefära. Hetta upp oljan i en kastrull, tillsätt lök, vitlök, ingefära och fräs.

Tillsätt bönorna och morötterna och fräs kort i 5 minuter. Tillsätt paprika, broccoli, gurkmeja, koriander, chili och salt, håll i fonden och koka i ca 10 minuter. Tillsätt kokosmjölk. Servera med ris eller lågproteinris.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	410	12.6	461	327	669	166
Per portion	103	3.2	115	82	167	42



## CAPONATA

### Ingredienser för 4 personer

- 300 g auberginer
- 300 g selleri
- 100 g lök
- 2 vitlöksklyftor
- 1 msk kaporis
- 2 msk vinäger
- 400 g tärnade tomater (konserverade)
- 3 msk olivolja
- Salt peppar, 1 nypa socker
- 2 msk basilika

### Förberedelse

Tvätta grönsaker. Skala och hacka lök och vitlök. Tärna auberginen i lagom stora bitar. Skiva sellerin fint. Fräs lök och vitlök i het olivolja. Tillsätt auberginen och stek i ca 5 min. Tillsätt sellerin och stek kort. Blanda i örter, tomater och kaporis.

Täck grönsakerna och koka i 10 minuter. Blanda i vinäger och socker, smaka av med salt och peppar. Servera med potatis eller lågproteinudlar.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	450	11.7	515	329	776	118
Per portion	113	2.9	129	82	194	30



## KRÄMIGA GRÖNSAKER

### Ingredienser för 4 personer

- 200 g blomkålsbuketter
- 200 g kålrabbi
- 200 g morötter
- 2 msk rapsolja
- 80 g lök
- 15 g lågproteinmjöl
- 50 ml grädde
- 200 ml kokvatten från grönsakerna
- Salt, peppar, muskotnöt, 1 nypa socker

### Förberedelse

Tvätta grönsaker. Dela blomkålen i buketter. Skala lök, morötter och kålrabbi. Skär morötter och kålrabbi i lagom stora strimlor. Koka morötter, kålrabbi, blomkål i 200 ml vatten i 5 minuter tills den blir mjuk. Häll av grönsakerna och samla upp kokvattnet. Finhacka löken.

Hetta upp oljan i en kastrull, tillsätt löken och fräs. Tillsätt mjölet och fukta. Tillsätt mjöl och fräs grönsakerna med grönsaksvattnet och grädden, rör hela tiden.

Tillsätt kryddorna och koka såsen på låg värme i cirka 10 minuter, rör om upprepade gånger. Lägg till grönsaker och koka kort. Servera med lågproteinudlar eller potatis.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	568	12.6	392	270	725	184
Per portion	142	3.2	98	68	181	46



## SALLAD MED GRILLADE GRÖNSAKER

### Ingredienser för 4 personer

- 400 g aubergine
- 400 g zucchini
- 400 g paprika (gul och röd)
- 3 vitlöksklyftor
- 4 msk balsamvinäger
- 4 msk olivolja
- 3 tsk brunt socker
- 2 msk bladpersilja (hackad)
- Salt

### Förberedelse

Tvätta grönsaker. Skär auberginerna och zucchinierna på längden i 5 mm tjocka skivor. Skär paprika på mitten och ta bort kärnorna. Skala och hacka vitlök och fräs i 1 msk olja tills den blir gyllenbrun och låt svalna. Värm ugnen (varmluftsugn med grill).

Lägg aubergine och zucchini på en plåt med bakplåtspapper i ugn på 200 °C i 5 min. per sida tills de blir bruna. Grädda paprikan med skinnsidan upp i ugnen tills det blir blåsor på skalet. Låt paprikan svalna och ta bort skinnet. Skär grönsakerna i lagom stora strimlor.

Blanda vinäger, socker och olja. Krydda med salt, vitlök och persilja. Marinera grönsakerna med vinäger-oljedressing och låt marinera i minst 2 timmar. Servera med lågproteinbröd.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	655	18.1	796	581	1193	215
Per portion	164	4.5	199	145	298	54



## BLANDSALLAD

### Ingredienser för 4 personer

- 150 g tomater
- 150 g gurka
- 150 g morötter
- 150 g gul paprika
- 3 msk olivolja
- 3 msk vinäger
- Salt, peppar, paprika pulver, 1 nypa socker
- 1 msk dill (hackad)

### Förberedelse

Tvätta grönsaker. Skär tomaterna i åttondelar och skiva gurkorna. Halvera paprikan, ta bort fröna och skär i strimlor. Skala och riv morötterna.

Lägg grönsakerna i en skål.

Blanda olivolja, vinäger, salt, paprikapulver, socker och peppar till en dressing och häll den över salladen. Blanda allt väl och strö över dill.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	389	5.4	199	113	269	56
Per portion	97	1.4	50	28	67	14



## GRÖNSAKSGRYTA FRÅN MEDELHAVET

### Ingredienser för 4 personer

- 120g potatis
- 160g tomater
- 160g zucchini
- 200g auberginer

### Sås (kan tillagas dagen innan)

- 80 g lök
- 2 vitlöksklyftor
- 160 g spetspaprika
- 160 g morötter
- 1 burk passerade tomater (400 g)
- 2 msk olivolja
- 2 msk hackad persilja
- 1,5 tsk salt
- 2 tsk paprikapulver
- Peppar, 1 nypa socker

### Förberedelse

Värm ugnen till 170 grader över-/undervärme. Skala potatis. Skär potatisen, tomaterna, zucchini och auberginer i 2 cm tjocka skivor. Lägg grönsaksskivorna växelvis i en stor ugnform. Skala och grovhacka lök, vitlök och morötter. Halvera paprikan, ta bort kärnhuset och skär dem grovt. Hetta upp oljan i en kastrull och fräs lök och vitlök tills de blir gyllenbruna. Fräs morötterna och paprikan kort, tillsätt passerad tomat, krydda och koka i 20 minuter tills de blir mjuka. Mosa sedan till en sås och fördela den över grönsakerna i grytformen. Täck över ugnformen med en aluminiumfolie och tillaga i ugnen i ca 30 minuter. Ta bort folien och tillaga i ytterligare 15 minuter. Kan även serveras med lågproteinbröd.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	579	20.2	705	491	1046	204
Per portion	145	5.0	176	123	262	51





## JACKFRUIT "GULASH"

### Ingredienser för 4 personer

- 2 vitlöksklyftor
- 80 g lök
- 240 g potatis
- 200 g spetspaprika (utan kärnor)
- 160 g tomat
- 2 msk rapsolja
- 200 g naturell jackfrukt (vakuumförpackad)
- 1 msk tomatpuré
- 2 tsk salt
- 2 tsk gulaschkrydda
- 1 tsk rökt ungerskt paprikapulver
- Peppar, 1 nypa socker
- 500 ml vatten

### Förberedelse

Skölj grönsaker. Skala vitlök, lök och potatis och skär i små tärningar. Skär paprikan och tomat i små kuber. Hetta upp oljan i en gryta, tillsätt vitlök och lök och fräs tills de blir gyllenbruna. Tillsätt jackfrukten, fräs en kort stund och krydda. Tillsätt tomatpuré, potatis, tomat och spetspaprika. Tillsätt vatten och koka i ca 30 minuter tills potatisen är mjuk. Servera med lågproteinbröd.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	591	14.5	570	418	734	210
Per portion	148	3.6	143	105	184	53



## VEGOBURGARE

### Ingredienser för 4 personer

- 150 g morötter
- 120 g skalade potatisar
- 80 g rödlök
- 2 vitlöksklyftor
- 250 g aubergine
- 100 g brun svamp
- 1 msk rapsolja
- 80 g röd spetspaprika
- 1 msk tomatpuré
- 1 tsk salt
- 1 tsk gulasch krydda
- ½ tsk rökt paprikapulver
- 1 tsk oregano
- Peppar
- 30 g risflingor
- 20 g stärkelse
- 4 msk rapsolja för sautering

### Förberedelse

Skölj och skala morötter och potatis, skär i fjärdedelar och koka i cirka 20 minuter tills de blir mjuka. Tryck genom en potatispress eller mosa och låt svalna. Hacka lök och vitlök. Riv auberginen och svampen grovt. Krama ur vätskan i auberginen och svampen ordentligt. Ta bort kärnorna ur paprikorna och tärna sedan fint. Hetta upp 1 msk olja i en stekpanna och fräs lök och vitlök tills de blir gyllenbruna. Tillsätt auberginen och svampen och fräs i ca 5 minuter. Tillsätt till sist tomatpuré, tärnad paprika och kryddorna. Blanda grönsakerna, morötterna, potatisblandningen, riset flingor och stärkelse. Fukta händerna med vatten, dela degen i 8 delar och forma till hamburgare. Stek vegoburgarna i rapsolja i en stekpanna på båda sidor tills de blir gyllenbruna.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	910	15.4	585	444	845	164
Per portion	228	3.9	146	111	211	41



## GRÖNSAKSPANNA MED COUSCOUS

### Ingredienser för 4 personer

- 160 g morötter
- 300 g gul paprika
- 250 g zucchini
- 4 vitlöksklyftor
- 2 msk olivolja
- 30 g tomatpuré
- 100 g couscous (okokt)
- 2 tsk torkad mynta
- 200 ml grönsaksbuljong (= 10 g buljongpulver + 190 ml vatten)
- 40 g rödlök
- 4 msk hackade bladpersilja
- 1/2 tsk salt

### Förberedelse

Skala morötter, lök och vitlök. Skär morötter, paprika och zucchini i ca 1 cm kuber. Halvera löken och skär den i tunna skivor. Hacka vitlöken fint.

Hetta upp oljan i en stekpanna. Fräs vitlöken tills den blir gyllenbrun. Fräs morötter, paprika och zucchini i ca 5 minuter. Krydda med tomatpuré, mynta och salt. Tillsätt couscousen och grönsaksfond och låt koka upp i ca 2 minuter. Garnera till sist med rödlök och bladpersilja.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	843	25.8	1130	742	1647	362
Per portion	212	6.4	283	186	412	91



## NUDELSALLAD

### Ingredienser för 4 personer

- 300 g lågproteinpasta (okokt)
- 200 g paprika, röd (urkärnad)
- 200 g gurka (kärna ur gurkfröna med en sked)
- 50 g inlagd gurka

### Sås

- 200 g mandelyoghurt (0,5 g protein per 100 g)
- 100 g majonnäs
- 1 tsk senap
- 3 msk citronsaft
- 1 tsk salt
- Peppar, 1 nypa socker

### Förberedelse

Koka lågproteinpastan i saltat vatten. Häll av och låt svalna. Skölj grönsakerna, skär dem på mitten och ta bort kärnorna. Tärna paprika, den urkärnade gurkan och den inlagda gurkan fint.

Rör ihop mandelyoghurten med majonnäs, senap och citronsaft tills de blir slätt och krydda sedan. Blanda ihop pasta, grönsaker och dressingen. Låt pastasalladen stå i minst 6 timmar.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	1808	7.9	326	243	574	111
Per portion	452	2.0	82	61	144	28

# SÅSER & DIPS



## PAPRIKARAITA

### Ingredienser för 4 personer

- 60 g gräddfil
- 1/2 tsk spiskummin
- 1 vitlöksklyfta
- 60 g majonnäs
- 80 g paprika
- Salt

### Förberedelse

Halvera paprikan, ta bort kärnorna och finhacka. Skala och hacka vitlöken. Blanda gräddfil och majonnäs tills den blir slät. Tillsätt paprikan och smaka av med spiskummin och salt.

Servera med lågproteinbröd.

**TIPS:** Tomater eller gurka kan användas istället för paprika.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	480	2.8	132	106	228	58
Per portion	120	0.7	33	27	57	15

## SÅS MED CREME FRAICHE

### Ingredienser för 4 personer

- 3 msk rapsolja
- 400 ml vatten
- 1 msk citron juice
- 80 g lök
- 100 ml grädde
- 2 msk örtblandning (fryst)
- 2 vitlöksklyftor
- 40 g färskost
- 30 g lågproteinmjöl
- Salt, peppar, muskotnöt

### Förberedelse

Skala och finhacka lök och vitlök. Hetta upp oljan i en kastrull, tillsätt lök och vitlöken och stek hastigt utan att den får färg och tillsätt mjölet. Tillsätt vatten och grädde under konstant omrörning.

Tillsätt färskost och kryddor och koka såsen på låg värme i ca 10 min, under omrörning. Rör till sist ner citronsaft och örter.

Servera med lågproteinnudlar eller potatis.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	844	8.5	379	355	776	213
Per portion	211	2.1	95	89	194	53



## TOMATSÅS

### Ingredienser för 4 personer

- 2 vitlöksklyftor
- 80 g lök
- 2 msk olivolja
- 20 g torkade tomater
- 500 g färska tomater
- 1 msk tomatpuré
- 1 tsk socker
- Salt, peppar, paprikapulver
- 1 msk basilika

### Förberedelse

Skala och hacka lök och vitlök och fräs i olivolja. Tärna och tillsätt de torkade och färska tomaterna. Rör ner tomatpuré, kryddor och koka såsen i ca 10 min, under upprepad omrörning. Strö över basilika och servera med lågproteinnudlar.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	319	6.5	209	127	270	68
Per portion	80	1.6	52	32	67	17



## ÄPPEL- OCH TAMARINDCHUTNEY

### Ingredienser för 4 personer

- 200 g äpplen, skalade
- 25 g tamarindmassa (asiatisk butik)
- 10 g ingefära
- 1 msk rörsocker
- ½ tsk torkad chili
- ½ tsk mald spiskummin
- ½ tsk garam masala (Indisk kryddblandning)
- 100 ml vatten
- 1 tsk salt, att strö över

### Förberedelse

Tvätta och skala äpplen och ingefära. Dela äpplena, kärna ur och skär dem i tunna skivor. Riv ingefäran fint. Häll 200 ml varmt vatten över tamarinderna och låt dra i 15 minuter. Sila av den blötlagda tamarindmassan genom en fin sil i en kastrull.

Tillsätt ingefäran och kryddor och låt koka upp utan lock. Tillsätt äpplena och låt koka i ca 15 min. utan lock och låt svalna.

Servera med lågproteinbröd.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	185	0.9	35	20	53	11
Per portion	46	0.2	9	5	13	3



## TOMAT- OCH ANANASCHUTNEY

### Ingredienser för 4 personer

- 120 g tomater
- 120 g ananas (konserverad)
- 10 g ingefära
- 1 msk rörsocker
- 1 msk vinäger
- 3 msk ananasvatten
- ½ tsk grön chili
- ½ gurkmejpulver
- ½ tsp. Panch Foren (Indian five spice mix)
- 1 tsp. salt, sprinkled

### Förberedelse

Tvätta tomater, ingefära och chilin. Dela tomaterna i fjärdedelar. Skala ingefäran och riv fint. Hacka chilin fint. Låt ananasen rinna av (behåll saften) och skär den i tunna skivor.

Koka upp vinäger, socker, ananasjuice, ingefära och alla kryddor i ca 5 min. utan lock. Tillsätt tomater och ananas och låt koka i ca 15 min. utan lock och låt svalna.

Servera med lågproteinbröd.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	165	1.8	62	40	73	22
Per portion	41	0.5	16	10	18	6



## SAVOURY DIP

### Ingredienser för 4 personer

- 100 g majonnäs
- 60 g gräddfil
- 20 g rödlök
- 30 g cornichons (små inlagda gurkor)
- 1 msk inlagd kapris
- 1 msk senap
- 2 msk örtblandning (fryst)
- Salt, peppar

### Förberedelse

Finhacka lök, cornichons och kapris.

Blanda alla ingredienser och smaka av med salt och peppar.

Servera med lågproteinbröd.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	680	3.6	165	141	285	72
Per portion	170	0.9	41	35	71	18



## RAMSLÖKSPESTO

### Ingredienser för 4 personer

- 100 g ramslök
- 10 g pinjenötter
- 100 ml olivolja
- 1 vitlöksklyfta
- 10 g parmesanost
- ½ tsk salt

### Förberedelse

Skölj, torka och grovhacka ramslöken. Skala vitlöken och hacka den. Rosta pinjenötterna i en stekpanna. Riv parmesanen fint. Lägg alla ingredienser i en mixerburk, tillsätt oljan och blanda väl med en stavmixer. Krydda med salt. Servera med lågproteinpasta eller gratinerad med lågproteinbröd.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	1008	8.4	363	320	687	159
Per portion	252	2.1	91	80	172	40

# TÅRTOR, KEX & DESSERTER



## BÄRKOMPOTT MED VANILJSÅS

### Ingredienser för 4 personer

- 150 ml vatten
- 100 ml grädde
- 20 g socker
- 2 tsk vaniljsocker
- 15 g vaniljpuddingpulver (t.ex. Dolcela Vanilija Puding, finns på Willys)
- 400 g bärmix (frost)
- 80 g socker
- 20 g majsmjöl
- 150 ml vatten

### Förberedelse

Koka upp grädde, 150 ml vatten, socker och vaniljsocker. Blanda puddingpulvret med lite kallt vatten och rör om och låt sjuda i 5 min. på låg temperatur.

Koka upp bärblandningen med sockret i 150 ml vatten. Blanda majsmjölet med lite kallt vatten och rör ner det i bärblandningen. Servera med vaniljsås.

**TIPS:** Vaniljsåsen blir krämigare om du vispar upp den med en stavmixer innan.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	991	7.3	301	229	396	146
Per portion	248	1.8	75	57	99	37



## ÄPPELPAJ

### Ingredienser för 12 bitar

- 100 g mjukt smör
- 1 paket vaniljsocker
- 150 g socker
- 200 g lågproteinmjöl
- 50 g kastanjemjöl (finns i hälsokostbutik)
- 20 g vaniljpuddingpulver (t.ex. Dolcela Vanilija Puding, finns på Willys)
- 2 msk bakpulver
- Citronzest (skal) från 1 citron
- 200 ml kolsyrat mineralvatten
- 50 ml grädde
- ½ tsk salt
- 350 g äpple (skalat)
- 1 msk socker, 1 tsk kanel
- 2 msk citronjuice

### Förberedelse

Vispa smör, vaniljsocker och socker pösigt. Tillsätt mjöl, kastanjemjöl, vaniljpuddingspulver, bakpulver, citronzest, salt, mineralvatten och grädde och arbeta till en smidig deg.

Lägg degen i en bakform (med löstagbara kanter).

Skala äpple och skär det i 1 cm tjocka skivor. Blanda äpple med kanel, socker och citronjuice. Bred ut äppelskivorna över kakan i ett solfjäderliknande mönster. Grädda i ca 45 min. vid 180°C i en varmluftsugn.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	2811	7.7	313	321	504	239
Per bit	234	0.6	26	27	42	20





## PERSIKOTÅRTA

### Ingredienser för 12 bitar

- 100 g mjukt smör
- 2 tsk vaniljsocker
- 150 g socker
- 200 g lågproteinmjöl
- 50 g kastanmjöl (finns i hälsokostbutik)
- 20 g vaniljpuddingpulver
- 2 msk bakpulver
- Citronzest (skal) från 1 citron
- 200 ml mineralvatten (kolsyrat)
- 100 g gräddfil
- ½ tsk salt
- 450 g konserverade persikor (torrvikt)
- 250 ml av persikojuicen (spara)
- 1 msk rosenvatten (finns på apotek, eller i välsorterade livsmedelsbutiker)
- 1 paket vit tårtglasyr

### Förberedelse

Vispa smör, vaniljsocker och socker pösigt. Tillsätt mjöl, kastanmjöl, vaniljpuddingpulver, bakpulver, citronzest, salt, mineralvatten och gräddfil och arbeta till en smidig deg. Placera degen i en bakform (med löstagbara kanter). Häll av persikorna och samla upp saften. Skiva persikorna och bred ut dem på tårtan i ett solfjäderliknande mönster. Grädda i ca 45 min. vid 180°C i varmluftsugn. Låt tårtan svalna i bakformen. Förbered kakglasuren med den uppsamlade juicen och rosenvattnet enligt anvisningarna på förpackningen och bred ut det på persikorna. Kyl ner tårtan i kylan.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	3139	10.5	647	499	657	152
Per bit	262	0.9	54	42	55	13



## KÖRSBÄR- OCH CHOKLADTÅRTA

### Ingredienser för 12 bitar

- 2 tsk vaniljsocker
- 150 g socker
- 100 g mjukt smör
- 200 g lågproteinmjöl
- 50 g kastanmjöl (finns i hälsokostbutik)
- 20 g chokladpuddingpulver (t.ex. Ekströms eller Blå Band chokladpudding, finns i de flesta livsmedelsaffärer)
- 50 g mjölkchoklad, riven
- 2 msk bakpulver
- ½ tsk salt
- 100 g gräddfil
- 200 ml mineralvatten (kolsyrat)
- 350 g sura körsbär på burk (avrunna)

### Förberedelse

Vispa smör, vaniljsocker och socker pösigt. Tillsätt mjöl, kastanmjöl, chokladpuddingpulver, bakpulver, salt, mineralvatten, gräddfil, choklad och hälften av körsbären och jobba ihop till en smidig deg. Lägg degen i en bakform (med löstagbara kanter). Fördela resterande körsbär över kakan. Grädda i ca 45 min. vid 180°C i varmluftsugn.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	3262	14.1	560	557	834	213
Per bit	272	1.2	46	46	69	18



## TRANBÄRSMUFFINS

### Ingredienser till 12 muffins

- 2 tsk vaniljsocker
- 150 g socker
- 100 g mjukt smör
- 200 g lågproteinmjöl
- 50 g kastanjemjöl (finns i hälsokostbutik)
- 20 g majs mjöl
- 20 g chokladpuddingpulver (t.ex. Ekströms eller Blå Band chokladpudding, finns i de flesta livsmedelsaffärer)
- 50 g tranbär
- 2 msk bakpulver
- ½ tsk salt
- 50 ml grädde
- 200 ml mineralvatten (kolsyrat)

### Förberedelse

Vispa smör, vaniljsocker och socker pösigt. Grovhacka tranbären. Tillsätt mjöl, kastanjemjöl, stärkelse, chokladpuddingpulver, bakpulver, salt, mineralvatten, grädde och tranbär och arbeta ihop till en smidig deg.

Lägg degen i muffinsformar och grädda i varmluftsugnen på 180 °C i ca 35 minuter.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	2783	6.9	279	303	463	109
Per muffin	232	0.6	23	25	38	9



## HIGH QUALITY KEX

### Ingredienser till 100 stycken

- 250 g majs mjöl
- 100 g lågproteinmjöl
- 250 g smör
- 2 tsk vaniljsocker
- Citronzest (skal) från 1 citron
- 90 g florsocker
- ½ tsk salt
- Florsocker för att pudra

### Förberedelse

Sila florsockret genom en fin sil. Lägg alla ingredienser i en skål och knåda ihop till en deg, först med degkroken, sedan med händerna. Forma 10 tumtjocka rullar av degen och kyl, täck över i 30 minuter. Skär rullarna fingertjocka och tryck in skåror i dem med en gaffel. Förvärm ugnen. Grädda degen med tillräckligt med mellanrum på en bakplåtspappersklädd plåt i 175°C över-/undervärme i ca 16 min. Pudra över florsocker medan kakorna fortfarande är varma.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	3463	3.0	149	132	264	63
Per kex	35	0.0	1	1	3	1



## CHOKLAD CHIP SMÅKAKOR

### Ingredienser till 25 stycken

- 250 g majsmjöl
- 100 g lågproteinmjöl
- 200 g smör
- 2 tsk vaniljsocker
- 100 g hel mjölkchoklad, riven
- 80 g florsocker
- ½ tsk salt

### Förberedelse

Sila florsockret genom en fin sil. Lägg alla ingredienser i en skål och knåda ihop till en deg, först med en degkrok, sedan med händerna.

Forma 25 kakor av degen. Förvärm ugnen. Grädda på en plåt klädd med bakplåtspapper i 175 °C över-/undervärme i ca 25 min.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	3567	10.0	481	439	593	146
Per kaka	143	0.4	19	18	24	6



## KOKOSKEX

### Ingredienser till 80 stycken

- 250 g majsmjöl
- 100 g kokosflingor
- 150 g smör
- 2 tsk vaniljsocker
- 2 tsk kanel
- 100 g farinsocker
- ½ tsk salt

### Förberedelse

Lägg alla ingredienser i en skål och knåda ihop till en deg, först med en degkrok, sedan med dina händer. Forma 8 tumtjocka rullar av degen. Skär rullarna i fingertjocka skivor. Förvärm ugnen. Grädda på en plåt klädd med bakplåtspapper i 175 °C över-/undervärme i ca 15 min.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	3054	9.5	403	280	613	151
Per kex	38	0.1	5	0.25	8	2



## RISPUDDING MED PERSIKA

### Ingredienser för 4 personer

- 40 g grötris, okokt
- 120 ml vatten
- 50 ml grädde
- 1 urskrapad vaniljstång
- 1 msk socker
- 1 nypa salt
- 4 persikahalvor på burk(400 g)
- 10 g smör
- 15 g rörsocker

### Förberedelse

Värm vattnet och grädden i en kastrull, tillsätt vanilj, 1 nypa salt, grötris och koka i 5 minuter. Rör om och låt sjuda på låg temperatur i ca 15 min. Till sist, ha i 1 msk socker.

Hetta upp smöret i kastrullen och bryn persikorna så de blir bruna. Strö över rörsocker. Fyll persikan med rispudding (ca 30 g) och servera.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	723	5.9	471	254	422	120
Per portion	181	1.5	118	64	105	30



## ÄPPELPANNKAKOR

### Ingredienser för 4 stycken

- 100 g lågproteinmjöl
- 30 g kastanjemjöl (finns i hälsokostbutik)
- 1 tsk bakpulver
- 30 g socker
- 1 msk rapsolja
- 50 ml grädde
- 200 ml kolsyrat mineral vatten
- 1 nypa salt
- 200 g äpple (skalad)
- 1 tsk kanel
- 2 msk socker

### Förberedelse

Vispa mjöl, kastanjemjöl, bakpulver, socker, olja, salt, grädde och mineralvatten med en elvisp tills den blir slät. Dela äpplet, skala och skär i tunna skivor.

Förvärm under tiden en non-stick stekpanna utan fett. Häll smeten i pannan i portioner och fördela äpplena jämnt ovanpå. Stek pannkakorna på båda sidor tills de blir gyllenbruna.

Blanda kanel och socker och servera tillsammans med pannkakorna.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	1077	4.6	186	192	288	68
Per portion	269	1.2	47	48	72	17



## TANGERIN SMÖRKEKRÄM

### Ingredienser för 4 personer

- 200 g mandelyoghurt (t.ex. Abbot Kinney's almond start, som finns i välsorterade livsmedelsbutiker) (0,5 g protein per 100 g)
- 60g mascarpone
- 3 msk citronsaft
- 30 g socker
- 8 glutenfria smörkex
- 4 msk apelsinjuice
- 240 g konserverade mandariner, avrunnen

### Förberedelse

Lägg mandelyoghurt, mascarpone, citronsaft och socker i en stor skål. Mosa fint med en stavmixer. Smula smörkexen grovt och håll över apelsinjuicen.

Lägg växelvis ett lager med kex och grädde i dessertglas. Dekorera med de avrunna mandarinerna i solfjäderform.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	929	7.1	195	240	539	154
Per portion	232	1.8	49	60	135	39



## KAISERSCHMARN (Kejsarens röra)

### Ingredienser för 4 personer

- 100 g proteinfattigt mjöl
- 25 g tigernötsmjöl
- 1 tsk bakpulver
- 30 g socker
- 1 msk vaniljsocker
- 30 g smör
- 200 ml havre matlagingsgrädde (0,3 g protein per 100 g)
- 1 nypa salt
- 20 g sultanas russin
- Rapsolja för stekning

### Förberedelse

Blandamjöl, tigernötsmjöl, bakpulver, socker, vaniljsocker, smör, salt, havregrädde och mineralvatten med en mixer tills den blir slät. Låt degen vila i ca 10 minuter.

Hetta upp oljan i stekpannan och tillsätt smeten. Strö över sultanas russin. Stek båda sidorna så de blir gyllenbruna. Tryck till med stekspaden.

Servera Kaiserschmarrn med florsocker och äppelmos.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	1106	2.7	113	81	174	48
Per portion	277	0.7	28	20	44	12



## HALLONYOGHURTGLASS

### Ingredienser för 4 personer

- 250 g yoghurt (0,5 g per 100 g)
- 50 g mascarpone
- 300 g frysta hallon
- 50 g socker

### Förberedelse

Lägg mandelyoghurt, mascarpone och socker i en stor skål. Blanda ihop till en puré med en stavmixer. Lägg i hallonen och mosa fint. Lägg blandningen i frysen i ca 2 timmar. Dekorera med färska hallon och mynta.

### Näringsvärden

	Kcal	Prot. (g)	Phe. (mg)	Tyr. (mg)	Leu. (mg)	Met. (mg)
Total	756	7.5	320	254	550	131
Per portion	189	1.9	80	64	138	33

