

LÅGPROTEINKOST RECEPT



Nutricias produkter är livsmedel för speciella medicinska ändamål och ska användas under medicinsk övervakning.

NUTRICIA
Loprofin

TILL DIG SOM ÄTER MAT MED MINDRE PROTEIN

Vill du äta sushi eller sätta ihop en färgglad bowl? Eller kanske förbereda en lasagne som är lika god nylagad som att värma upp dagen efter? Här bjuder vi på tio recept för dig som vill ha inspiration till vardag eller kanske fest.

Kom i håg att prata med din dietist så att maträtterna passar just dig.

Några recept finns även på YouTube i form av kortare matlagningsfilmer, där du kan följa hur rätterna lagas. Scanna QR-koden med din mobilkamera så kommer du direkt till YouTubesidan med matlagningsfilmerna eller skriv ” i YouTubes sökruta ”Nutricia lågprotein Sverige”.



Tips och råd för dig med PKU hittar du på websidan **alltompku.se**. Här finns även fler recept på maträtter med lågt proteininnehåll.



MINIPAJ MED GRÖNKÅL OCH SOLTORKAD TOMAT	4
SAFFRANSVÅFFLOR MED VANILJFLUFF	6
ÖRTIG PASTASÅS	8
STEKT LOPROFINRIS MED ASIATISK TOUCH	10
MOROTSMUFFINS MED KANEL OCH KRISPIGA LOPROFIN LOOPS	12
SUSHIRULLE MED TÅNGKAVIAR OCH CHIPOTLEMAJONNÄS	14
LOPROFINPASTA MED VITLÖKSSTEKT SVARTKÅL	16
RAINBOWL MED ASIATISK PESTO	18
TACOGRYTA MED SÖTPOTATIS OCH AIVAR RELISH	20
LASAGNE	22

MINIPAJ MED GRÖNKÅL OCH SOLTORKAD TOMAT

RECEPTET RÄCKER TILL 5 MINIPAJER

INGREDIENSER

Till pajskalet:

2 ½ dl lågproteinmix (ca 150 g)
1 krm örtsalt
¾ tsk bakpulver
1 dl Loprofin PKU-dryck
50 g fett (flytande eller fast)

Och till pajens fyllning:

2 ½ dl lågproteinmix (ca 150 g)
1 krm örtsalt
¾ tsk bakpulver
1 dl Loprofin PKU-dryck
50 g fett (flytande eller fast)

SÅ HÄR GÖR DU

Börja med att sätta ugnen på 225°.

- Blanda alla torra ingredienser till pajskalet.
- Tillsätt Loprofin PKU-dryck och fett och blanda till en smidig deg. Om degen känns för hård, tillsätt lite mer fett. Om den känns för lös, tillsätt lite mer mjöl. När den är färdig ställ den åt sidan.

PAJERNAS FYLLNING

- Riv, skär eller klipp grönkålsbladen i mindre bitar. Ta bort den hårda stjälken i mitten.
 - Strimla de saltorkade tomaterna och hacka vitlöken fint.
 - Hetta upp olja i en panna och stek först grönkålen ett par minuter.
 - Tillsätt saltorkad tomat och vitlök och stek en stund till under omrörning.
 - Salta och peppra.
-
- Ställ allt åt sidan och tryck ut pajdegen i smorda portionsformar eller i teflonform. Här kan du antingen förgrädda pajskalen ca 3 minuter innan pajerna fylls, eller fylla dem direkt.
 - Fördela fyllningen jämnt i pajformarna. Klicka över smetana och grädda i mitten av ugnen ca 10 minuter eller tills pajerna fått lite färg. Servera sedan med peppar och några granatäppelkärnor eller lingon på toppen.

En portionspaj enligt receptet ger: ca 1,5 g protein och 75 mg fenylalanin

SAFFRANSVÅFFLOR MED VANILJFLUFF

RECEPT FÖR 3-4 VÅFFLOR, VANILJFLUFF OCH SYLT

INGREDIENSER

Våfflor:

2 tsk strösocker + 1 kuvert saffran (0,5 g)
2 dl lågprotein-mjölmix (ca 110 g)
0,5 krm salt
2 tsk Loprofin äggersättning
2 dl Loprofin PKU-dryck
0,5 dl rapsolja (med neutral smak,
dvs inte kallpressad)
fett till våffeljärnet

Vaniljfluff:

1 dl vispbar "havregrädde" t ex Planti
1 tsk vaniljsocker eller en nypa
vaniljpulver

Björnbärssylt:

250 g björnbär (finns i frysdisker)
3/4 dl syltsocker

SÅ HÄR GÖR DU

Vi börjar med sylten.

- Lägg björnbären i en kastrull, häll på sockret, rör om och låt koka upp. Koka i ett par minuter och ställ sedan sylten att svalna, då tjocknar den lagom tills våfflorna är klara.

Sedan är det dags för våfflorna.

- Stöt saffran och socker i en mortel för att saffranssmaken ska framhävas så mycket som möjligt. Det går också bra att hoppa över saffran om man vill ha vanliga våfflor.
- Blanda alla torra ingredienser till våfflorna.
- Tillsätt mjölken och oljan och vispa till en slät smet.
- När våffeljärnet blivit hett penslar du det med fett och kan börja grädda. Ca 1 dl smet är lagom för en våffla och den behöver ca 3 minuter.

Till våfflorna smakar det gott med vaniljfluff.

- Smaksätt havregrädden med vanilj och vispa den sedan fluffig. Servera till våfflorna tillsammans med sylten.

Receptet exklusive sylten ger: 1,3 g protein och 65 mg fenylalanin

Fenylalaninnehåll är beräknat som 5 % av proteininnehållet.





ÖRTIG PASTASÅS

Den här lite sötsyrliga såsen är god till alla former av pasta. Bli det sås över passar den utmärkt i en lasagne.

RECEPTET RÄCKER TILL 4 PORTIONER

INGREDIENSER

1 gul lök
2 vitlöksklyftor
olivolja att steka i
1 morot (ca 70 g)
2 paprikor, gärna en röd och en gul
(ca 200 g totalt)
400 g krossad tomat
1 dl havregrädde
1 grönsaksbuljongtärning

Loprofin pasta för önskat antal portioner
Färsk eller torkad oregano
Salt och peppar

Gott till:

En citronklyfta eller olivolja smaksatt
med citron att ringla över
Mer oregano

SÅ HÄR GÖR DU

- Hacka lök och vitlök fint. Hetta upp olja i en kastrull och stek på svag värme så att löken blir glansig och genomskinlig utan att ta färg. Då får smakerna i löken en chans att hinna utvecklas.
- Riv sedan moroten och skär paprikan i bitar och tillsätt i pannan. Låt steka med i någon minut.
- Häll över krossad tomat och havregrädde. Lägg ner buljongtärningen och koka upp. Låt såsen puttra under lock på glänt i ca fem minuter.
- Under tiden såsen puttrar kan du koka upp pastavatten och koka den mängd pasta du önskar enligt anvisningarna på paketet.
- När såsen puttrat klart använder du en stavmixer för att mixa den slät och krämig. Strö sedan över färsk eller torkad oregano och smaka av med salt och peppar.
- Servera såsen till den nykokta pastan, gärna med en klyfta citron eller med olivolja med citronsmak att ringla över.

Hela satsen sås ger: 7 g protein och 280 mg fenylalanin. En fjärdedel av såsen plus en portion Loprofin pasta ger: 2,3 g protein och 92 mg fenylalanin.

Fenylalaninnehåll är beräknat efter Livsmedelsverkets aminosyratabeller.

STEKT LOPROFINRIS MED ASIATISK TOUCH

Den här rätten går att variera i det oändliga. Stekt potatis till ris låter kanske märkligt, men testa – förhoppningsvis tycker du att det blir riktigt matigt och gott!

RECEPTET RÄCKER TILL EN PORTION

INGREDIENSER

75 g Loprofin-ris, okokt vikt
(eller så mycket du brukar vilja äta)
En liten bit chili
1 vitlöksklyfta
1 medelstor morot (ca 70 g)
60 g spetskål (2-3 dl strimlad)
1 medelstor kokt potatis (ca 70 g)
Rapsolja att steka i
Japansk sojasås
Sesamolja

Gott till:
Srirachamayo-sås
Färsk koriander
Några rostade kokos-flakes
En bit hackad vårlök

SÅ HÄR GÖR DU

Börja med att koka ris för en person enligt anvisning på paketet.

- Finhacka chili och vitlök och riv moroten grovt. Strimla spetskålen och skär den kokta potatisen i tärningar. Den behöver inte skalas.
- Hetta sedan upp olja i en wok- eller stekpanna. Lägg i allt utom riset och låt fräsa några minuter. Det är viktigt att plattan är ordentligt varm så att grönsakerna wokus eller steks och inte "stekkokar" i pannan. Vänd runt med stekspade så att inget bränns vid. Häll i lite mer olja om det ser ut att bränna fast.
- När grönsakerna är klara häller du i riset och låt steka med någon minut så att allt blir varmt medan du rör om så att allt blandas.
- Smaka av med lite sojasås och några droppar sesamolja och servera med srirachamayo-sås och färsk koriander. Om du vill ha något lite crunchigt på toppen passar några rostade kokos-flakes perfekt eller en bit hackad vårlök.

Receptet ger: 3,2 g protein och ca 130 mg fenylalanin

Fenylalaninnehåll är beräknat efter Livsmedelsverkets aminosyratabeller.



MOROTSMUFFINS MED KANEL OCH KRISPIGA LOPROFIN LOOPS

Dessa är enkla muffins att röra ihop och grädda lagom till eftermiddags-fikat eller till matsäcken. Du kan äta dem som de är eller med smör.

RECEPTET RÄCKER TILL CA 12 MUFFINS

INGREDIENSER

4 dl lågproteinmix
3 msk strösocker
2 tsk bakpulver
2 tsk Loprofin äggersättning
1 tsk kanel
1 krm salt

1 dl finriven morot (ca 50 g)
1 dl flytande smakneutralt fett, t ex rapsolja
eller flytande fett baserat på rapsolja
2 dl Loprofin PKU dryck
1-2 dl Loprofin Loops som topping
12 muffinsformar

SÅ HÄR GÖR DU

Börja med att sätta ugnen på 225°

- Blanda alla torra ingredienser utom loopsen.
- Riv moroten fint och blanda med de torra ingredienserna tillsammans med fettet och Loprofindrycken. Rör så att smeten blir jämn.
- Klicka smeten i muffinsformar, ungefär en halv dl per form. Enklast med formar som får stå i en muffinspanna. Toppa med Loprofin Loops och tryck till lätt så att de fastnar.
- Grädda sedan i mitten av ugnen ca 10 minuter eller tills muffinsarna känns genomgräddade och loopsen har fått lite färg. Servera direkt och frys in de som inte går åt.

Hela receptet på ca 12 muffins ger: 2,5 g protein och 100 mg fenylalanin
En muffins ger: 0,2 g protein och 8,3 mg fenylalanin

Fenylalaninnehåll är beräknat efter Livsmedelsverkets aminosyratabeller.



SUSHIRULLE MED TÅNGKAVIAR OCH CHIPOTLEMAJONNÄS

Visst kan man göra en jättegod sushirulle med riktigt lågt proteininnehåll! Smaksättningen kan du variera på flera sätt.

RECEPTET RÄCKER TILL CA 8 BITAR

INGREDIENSER

Ca 100 g torrsvikt Loprofinris
1 bit gurka (ca 8 cm)
En morot
En halv paprika, gärna röd eller gul
1 msk su (risvinäger, eller annan mild vinäger)
1 tsk strösocker
1 noriark (rostad sjögräs, se hyllan med exotiska varor i matbutiken)

Gott till:

1-2 msk chipotlemajonäs eller chilioli
1 msk rostad lök
2 msk tångkaviar, röd och/eller svart
Japansk sojasås
Wasabipasta
Sushi gari (inlagd ingefära)

SÅ HÄR GÖR DU

Börja med att koka riset enligt anvisningarna på paketet. Om du kokar utan olja klibbar riset lite bättre.

- Medan det kokar börjar du med att skära gurka, morot och paprika i stavar.
- Håll sedan vattnet av det färdigkokta riset. Blanda risvinäger och socker så att sockret löser sig. Håll blandningen över riset medan det fortfarande är varmt och rör om. Låt riset svalna.
- Lägg nori-arket med den blanka sidan nedåt. Bred ett centimetertjockt lager ris på arket och lämna en kant på ett par centimeter högst upp. Lägg ut stavarna av gurka, morot och paprika. Rulla ihop till en rulle och dela rullen med vass kniv i ca åtta bitar. Om kniven klibbar fast kan du behöva diska av den emellanåt. Titta gärna på matlagningsfilmen med det här receptet om du vill se hur man gör!
- Klicka på tångkaviar, chipotlemajonäs och rostad lök. Nu är din sushirulle klar! Ät tillsammans med wasabi och sojasås att doppa i och om du vill lite inlagd ingefära att friska upp munnen med mellan tuggorna.

Hela satsen ger: 2,5 g protein och 100 mg fenylalanin

Fenylalanininnehåll är beräknat efter Livsmedelsverkets aminosyratabeller.



LOPROFINPASTA MED VITLÖKSSTEKT SVARTKÅL

Svartkål är en blandning av grönkål och savoykål. Här serveras den tillsammans med små sötsyrliga tomater i en snabb pastarätt.

RECEPTET RÄCKER TILL EN PORTION

INGREDIENSER

50 g svartkål (4-5 blad)
70 g små tomater (7-8 stycken)
1 vitlöksklyfta
Olivolja att steka i
Ca 80 g Loprofin pasta, okokt vikt
1 msk grädde
Torkad oregano eller basilika
Salt och peppar

SÅ HÄR GÖR DU

- Skär bort svartkålels stjälk i mitten och strimla den sedan grovt.
- Skär tomaterna i halvor och hacka vitlöken.
- Koka sedan upp pastavatten.
- Hetta upp olja i en stekpanna och stek först bara svartkålen tills den börjar mjukna lite. Tillsätt då vitlöken och tomaterna, som inte alls behöver lika mycket tid i panna. Tillsätt mer olja om det börjar se torrt ut.
- Under tiden kokar du pastan i lättsaltat vatten enligt anvisningar på förpackningen. Välj den Loprofin-pasta du vill ha; Penne, Fusilli, Spagetti eller Makaroner.
- När du hållt av vattnet från pastan, vänd ner den tillsammans med grädden i panna.
- Salta och peppra och strö lite torkad oregano över. Toppa eventuellt med något färskt kryddgrönt och servera.

En portion ger: 3 g protein och ca 120 mg fenylalanin

Fenylalaninnehåll är beräknat efter Livsmedelsverkets aminosyratabeller.



RAINBOWL MED ASIATISK PESTO

I den här rätten är det såsen som gör det! Gillar du inte koriander kan du ta någon annan god örtekrydda eller toppa med lite chilimajonnäs i stället. I grönsaksväg väljer det du har hemma. Men visst är det fint när det blir färgglatt! Vi har valt att visa och räkna innehållet på morot, zucchini, paprika, tomater och spenatblad.

RECEPTET RÄCKER TILL EN PORTION

INGREDIENSER

Ca 75 g torrsvikt, Loprofin ris
Färgglada grönsaker t ex:
- en bit paprika
- några små tomater
- några spenatblad
- Picklad rödlök (kan köpas färdig men enkel att göra själv!)
- en bit zucchini (ca 40 g)
1 liten vitlöksklyfta
God olja att steka i

Asiatisk pesto:
1 kruka koriander
1 dl grovriven morot
Lite av en röd chilifrukt
0,5 dl rapsolja

Smaka av med:
1-2 tsk sesamolja
Lite limejuice
Japansk sojasås

SÅ HÄR GÖR DU

Börja med att koka riset enligt anvisning på paketet.

- Skär grönsakerna i skivor eller bitar. Lägg dem i en skål eller djup tallrik.
- Stek zucchini i lite olja och vitlök, toppa med lite salt för mer smak.

ASIATISK PESTO

- Mixa ihop ingredienserna och smaka av med sesamolja, lime och lite japansk sojasås.

När allt är klart serverar du peston till riset och grönsakerna. Nu har du en vacker och jättegod måltid!

Bowlen exklusive peston ger: 2 g protein och 100 mg fenylalanin
En sats pesto ger: 1,8 g protein och 90 mg fenylalanin

Fenylalanininnehåll är beräknat efter Livsmedelsverkets aminosyratabeller.



TACOGRYTA MED SÖTPOTATIS OCH AIVAR RELISH

En värmande gryta som kan varieras med olika grönsaker och kryddningar. Om du inte har aivar relish hemma kan du ta vanlig krossad tomat.

4 PORTIONER

INGREDIENSER

En medelstor sötpotatis (200 g)
 En bit zucchini (200 g)
 En paprika
 1-2 vitlöksklyftor
 Raps- eller olivolja
 2 tsk tacokrydda
(eller currykrydda om du föredrar det!)
 1 dl aivar relish
(röra av grillad paprika och aubergine)
 4 dl vatten
 1 dl havregrädde
 Salt eller japansk sojasås
 2 msk majs

Loprofin lågproteinris för önskat antal portioner (ca 75 g torrvara per portion)

Gott till:

Lime
 Färsk koriander

SÅ HÄR GÖR DU

- Skala sötpotatisen och tärna den. Tärna även zucchinin och skär paprikan i bitar. Hacka vitlöksklyftan fint.
- Hetta upp olja i en kastrull, tillsätt grönsakerna, vitlöken och tacokryddan och låt steka ihop ett par minuter. Tillsätt aivar relish, havregrädde och vatten och låt koka upp. Koka i ca 10 minuter eller tills sötpotatisen är mjuk.
- Koka under tiden ris för önskat antal portioner enligt anvisning på paketet.
- Smaka av grytan med salt eller japansk sojasås och toppa med majs. Servera eventuellt med lime och färsk koriander

Hela satsen ger: 8,7 g protein och 900 mg fenylalanin*

* Exakt innehåll varierar beroende på val av produkter.



LASAGNE

Att göra lasagne är ett perfekt sätt att ta tillvara rester av soppor, pastasåser eller grönsaker som börjar se lite trötta ut i kylskåpet. Använd det här receptet som grund och hitta dina egna favoritkombinationer.

4-6 PORTIONER

INGREDIENSER

1 kg grönsaker, t ex:	400 g krossad tomat
- 1 lök, 1 zucchini	2 dl havregrädde
- 2 morötter	2 grönsaksbuljongtärningar
- 2 paprikor	ev 1-2 dl vatten
- en bit vitkål (ca 100 g)	Salt och peppar efter smak
- en handfull körsbärstomater	Ca 1 msk torkad oregano
3 vitlöksklyftor	11-12 Loprofin lågprotein-lasagneplattor
Olivolja att steka i	(knappt 300 g)

SÅ HÄR GÖR DU

Sätt ugnen på 225°

- Hacka lök och vitlök fint. Stek på svag värme i olja i en kastrull så att löken blir glansig, inte bränd. Tärna zucchini, grovriv morötterna, skär paprikorna i bitar och strimla vitkålen. Lägg i tillsammans med löken allteftersom det blir klart och låt det steka med.
- Häll i tomatkross och havregrädde, tillsätt buljongtärningarna och låt puttra några minuter. Du bör nu ha en halvlös sås på ca 1,6 dl vätska. Späd med lite vatten om du tycker att såsen är för tjock. Smaka av med oregano, salt och peppar. Smula oreganon i handen innan du kryddar så smakar den lite mer.
- Koka upp en liter vatten med en tesked olja och förkoka lasagneplattorna, några åt gången, ca 5 minuter. Fiska upp, låt rinna av och börja bygg lasagnen: ta en ugnsfast form ca 20 x 30 cm stor. Varva sås och lasagneplattor. Börja och sluta med sås. Om du har några körsbärstomater, halvera dem och lägg ut över lasagnen som dekoration.
- Grädda i mitten av ugnen ca 20 minuter eller tills lasagnen fått fin färg. Ringla lite olja över, t ex citron- eller chiliolja och servera. Frys in det som inte går åt i portionsförpackningar eller ställ in lasagnen i kylan. Den är nästan ännu godare dagen efter.

Hela receptet ger: 16 g protein och 640 mg fenylalanin. En portion motsvarande en femtedel av lasagnen ger: 3,2 g protein och 128 mg fenylalanin.*

* Exakt innehåll varierar beroende på val av produkter.

TIPS!

Om du är för hungrig för att vänta på att ugnen ska baka din lasagne kan du göra en öppen lasagne. Koka lasagneplattorna lite längre, 7-8 minuter, och varva sås och lasagneplattor direkt på din tallrik.

LOPROFIN - NUTRICIAS SORTIMENT AV LÅGPROTEINKOST

Nutricia har ett stort sortiment av lågproteinprodukter så att du kan variera och hitta just dina favoriter.



Nutricias produkter är livsmedel för speciella medicinska ändamål och skall användas under inrådan av läkare eller dietist.



Lär dig mer om lågprotein kost samt hitta recept och goda råd på www.alltompku.se

Inspireras och få bra tips på matlagning på på YouTubekanal **Nutricia lågprotein Sverige**

