

# Diabeedihaiige toidud

## Mainekas arst ja menukas autor Sarah Brewer on loonud ainulaadse raamatu diabeedihaigetele.

Kui otsite võimalusi, kuidas oma diabeediga paremini toime tulla, hilistüstistuste tekkimise ohtu vähendada või end lihtsalt paremini tunda ning tervist kontrolli all hoida, on see raamat just teile.

Mõõdukas programm on neile, kes tahavad oma niigi suhteliselt tervisliku toitumist ja elustiili võimendada. See keerleb suuresti Vahemere maa-dieedi ümber.

Retseptides antud kogused on mõeldud 4 sööjale, sest hea oleks ju kogu pere tervislikule toitumisele rõhku panna.

## Suitsutatud kilttursk tomatiga

- 1 šalottsibul
- 1 sorts oliiviõli
- 4 tomatit
- 400 g suitsutatud kiltturska
- 60 ml (¼ tassi) väherasvast jogurtit
- värskest jahvatatud musta pipart

Sibul ja tomatid hakkige peeneks, tursalt eemaldage nahk ja luud ning murendage helvesteks. Pruunistage kergelt väheses oliiviõlis sibul, lisage tomatid ja kala ning maitsestage ohtralt musta pipraga. Kuumutage segades 5 minutit, kuni segu on läbi kuumenenud. Jogurt segage hulka vahetult enne lauale andmist.

REPRO

## Tomatis küpsetatud munad

- 5 suurt kõva tomatit
- 4 muna (oomega-3-rasvhappega rikastatud)
- 1 talisibul
- 8 värsket basiilikulehte
- värskest jahvatatud musta pipart

Lõigake tomatitel ülemised otsad ära ja võtke sisu välja. 1 tomat ja lõigatud otsad hakkige peeneks, samuti väljavõetud sisu. Pange need koos hakitud talisibula ja katki rebitud basiilikulehtedega keedunõusse ning kuumutage 10 minutit tasasel tulel.

Tomatid asetage, lõikepool üleval, ahju-plaadile ning igäihesse pange üks koorest väljalöödud muna. Maitsestage musta pipraga ja küpsetage 15 minutit.

Lauale andke täidetud munad koos kuumatomaatkastmega.

## Lõhe sidruni-tillikreemiga

- 150 ml väherasvast maitsestatamata toorjuustu



- 1 sidruni mahl ja koor
- peotäis tilli
- 4 tükki lõhefileed
- värskest jahvatatud musta pipart

Segage omavahel toorjuust, riivitud sidrunikoor ja -mahl, samuti hakitud till. Maitsestage pipraga.

Asetage lõhetükid madalasse kuumuskindlasse nõusse. Töstke kalatükkidele sidruni-tillikreem ning katke fooliumiga. Küpsetage 180° juures 15–20 minutit, kuni kala on küps.

## Vürtsikad krevetid suvikõrvitsaga

- 1 sibul
- 1 küüslauguküüs
- pöidlaseurune tükk ingverit
- 1 punane tšilli
- 1 sorts oliiviõli
- 2 tomatit
- 225 g kooritud krevette
- 450 g suvikõrvitsat
- ½ tl vürtskõõmneid
- 2 tl koriandriseemneid
- 1 peotäis värskeid koriandrilehti
- 1 sidruni mahl ja koor
- värskest jahvatatud musta pipart

Sibul hakkige peeneks, küüslauk purustage pressiga, ingver koorige ja riivige, tšilli ning tomatid hakkige, suvikõrvits lõigake peente kangideks. Nii kõõmned kui koriandriseemned purustage, koriandrilehed hakkige, sidrunikoor riivige.

Kuumutage sibulat, küüslauku, ingverit ja tšillit 2 minutit õlis. Pange juurde tomat ning kuumutage segades 5 minutit. Seejärel lisage ülejäänud ained, kuumutage veel 2 minutit, maitsestage ohtralt musta pipraga ja andke lauale.

## Kreeka küpsekala

- 4 kala fileelõiku (tursk, ahven või forell)
- 30 ml oliiviõli
- 1 küüslauguküüs
- 1 peotäis maitserohelist (petersell, till, tüümian, rosmaariin)
- 4 loorberilehte
- värskest jahvatatud musta pipart
- 2 lihakat tomatit
- 1 sidrun
- 200 ml kuiva valget veini

Segage purustatud küüslauk oliiviõliga ja pintseldage sellega kalalõigud, siis töstke need väikeses-

