Vepřová kýta se zeleninou, která splňuje přísné parametry diety č. 4

https://varimesmarcelou.cz/dieta-c-4/veprova-kyta-se-zeleninou-ktera-splnuje-prisne-parametry-diety-c-4.html

Když se stane, že se budete muset podřídit dietnímu režimu diety č. 4, připravte se na to, že vás nečekají lukulské hody. Ale z vlastní zkušenosti vím, že se to dá přežít.

Pacient s dietou č. 4 musí jíst. Musí hlavně jíst maso. Já jsem dietní jídla zpočátku odmítala. Byla to velká chyba, proto jsem hodně zhubla.

Mám pro vás radu, jezte hodně masa, nebudete slabí a budete mít sílu tu šílenou dietu překonat.

Na 2 – 3 porce vepřové kýty se zeleninou budeme potřebovat

- 300 g libové vepřové kýty (lze střídat a použít jakékoli libové maso)
- 300 g oloupaných syrových brambor
- 2 mrkve
- ½ bulvy oškrábaného celeru
- 1 malou cuketu i se slupkou (cca 10-12 cm dlouhou)
- Sůl
- Kelímek jogurtu do 3 % tuku
- Kuchyňský elektrický sekáček (nebo mlýnek na maso)

Postup přípravy vepřové kýty se zeleninou, která splňuje přísné parametry diety č. 4

Libovou vepřovou kýtu nakrájíme na tenčí plátky.

Brambory, mrkev, celer i cuketu překrájíme na libovolně velké kusy.

Maso i zeleninu lehce posolíme a musíme je uvařit. Je úplně jedno, zda vše naráz v parním hrnci, nebo maso a zeleninu samostatně, oboje v osolené vodě. Důležité je, aby suroviny byly měkké.

TIP: Z vaření masa nám zbyde vývar. Ten necháme zcela vychladnout. Studený vývar na povrchu vytvoří pár oček ze zbytku tuku. Tuk odstraníme přelitím studeného vývaru přes jemné síto a získáme skvěle chutnající netučný vývar.

Scezený vývar můžeme dále zavařit těstovinami či rýží, přidáme nakrájenou vařenou kořenovou zeleninu a máme výbornou polévku.

Uvařené maso nakrájíme na menší kusy a vložíme je do sekáčku (nemáte-li sekáček, můžete použít strojek na mletí masa).

Několika pulsy nasekáme nakrájené maso na ještě menší kousky. Nádobu sekáčku otevřeme a přidáme do ní polovinu uvařené mrkve a celeru plus celou cuketu nakrájenou na menší kusy.

K surovinám přidáme ještě polovinu obsahu kelímku jogurtu a vše osolíme 2 špetkami soli. Dalšími několika pulsy sekáčku vše promícháme.

Záleží jen na vás, jak jemnou či hrubou fáš si chcete připravit.

Já jsem většinou polovinu nasekala na hrubší texturu, tak je vidět na obrázku a jedla ji s vařenými bramborami, vařenou zeleninou a jako bonus jsem si přidala lehce osolenou druhou polovinu jogurtu. Místo jogurtu lze použít nízkotučný sýr Cottage.

Druhou polovinu masové - zeleninové směsi jsem nasekala téměř do jemnosti paštiky a tu jsem si mazala na bílé pečivo a jedla jsem ji třeba k večeři (opět připomínám, že kdo nemá sekáček, promele si jemnější masovo-zeleninovou směs mlýnkem na maso 2x či 3x)

Dodnes obdivuji svého manžela, že dietu držel se mnou.

Na možnosti, jaké má pacient, při dietě č. 4 to bylo poměrně chutné jídlo a připravovala jsem si ho každý týden. Uvařené a nasekané maso je dobře stravitelné.

Masovou fáš si připravuji dodnes, jen místo jogurtu přidám smetanu s vyšším obsahem tuku, hořčici a trochou koření.

Všem, které to potkalo, jako mne, držím palce.