

# 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 [diétou 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
- Kelímk 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.