Velikonoce 24. 4. 2019 | Ing. Hana Pávková Málková

Jehněčí kýta s mrkví, květákem a rozmarýnem

URL článku: magazin/recepty/Jehneci-kyta-s-mrkvi,-kvetakem-a-rozmarynem__s20146x19196.html

Jídelníček by měl být co nejpestřejší. Tak co si ho tentokrát zpestřit jehněčím masem? Jehněčí má svou specifickou chuť, která ne každému vyhovuje. Pokud se ale správně připraví, je to opravdová delikatesa. Vyzkoušejte naši kombinaci s mrkví, květákem a rozmarýnem.

Jehněčí maso je zdrojem řady pozitivních látek. Obsahuje plnohodnotné **bílkoviny, některé vitaminy (zejména sk. B) a minerální látky (železo a další)**. A proto se vyplatí ho do jídelníčku čas od času zařadit. Díky pomalému pečení zůstane maso krásně šťavnaté, i když zvolíte libovější kousek.

V žádném jídle by neměla chybět zelenina, není nic jednoduššího než ji přidat k masu a upéct společně. My jsme využili cibuli, mrkev a květák, můžete ale použít i další druhy, které budete mít zrovna k dispozici. Jako příloha se hodí **pečené brambory**, které můžete přidat jednoduše do trouby k masu, můžete ale určitě zvolit i jinou přílohu.

Suroviny

jehněčí kýta	600 g
květák	400 g
mrkev	400 g
cibule	200 g
česnek	25 g
brambory	800 g
olej řepkový	5 ml
sůl	4 g
pepř	
rozmarýn	

Postup

Zeleninu (cibuli, mrkev a květák) očistíme a nakrájíme, dáme do pekáče nebo hrnce vhodného na pečení. Maso omyjeme a položíme na zeleninu. Vše

osolíme, opepříme, přidáme rozmarýn a drcený česnek. Lehce podlijeme vodou nebo vývarem a pečeme přiklopené na nižší teplotu (cca 150 °C) do změknutí (dle velikosti masa cca 2-3 hodiny). Poté odklopíme a ještě krátce zapečeme při vyšší teplotě, aby maso získalo požadovanou barvu.

V mezičase si připravíme pečené brambory. Brambory omyjeme, oškrábeme (nové brambory můžeme nechat i se slupkou) a nakrájíme na tenké plátky. Brambory osolíme, přidáme trochu oleje a rozmarýnu a promícháme. Pečeme na plechu dozlatova. Hotové brambory můžeme ještě zasypat čerstvou petrželkou.

výživové údaje		**na porci**	**na 100g**	**celkem**	**kritéria Vím, co jím**
				4 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	527	86,5	2108,1	400 - 700 kcal/porci
bílkoviny	g	38,5	6,3	154	-
sacharidy	g	56,9	9,3	227,5	-
z toho cukry	g	9,6	1,6	38,3	-
tuky	g	15,3	2,5	61,2	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	7,7	1,3	30,8	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	10,4	1,7	41,7	≥ 1,2/100 g
sůl	g	1,5	0,3	6,1	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 3,0 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím (hlavní jídlo).

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz