



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 30. 1. 2019 | Ing. Hana Pávková Málková

Vepřová kýta na červeném víně a zelenině

URL článku: magazin/recepty/Veprova-kyta-na-cervenem-vine-a-zelenine__s10007x11223.html

Vepřové maso má často pověst tučného masa, kterému je vhodné se vyhýbat. Není tomu ale tak a i vepřové maso má ve zdravém jídelníčku své místo.



Vždy je důležité vzít v potaz, o jaký druh (resp. část zvířete, ze které maso pochází) se jedná. Pokud zvolíte **libovou vepřovou kýtu**, tuku bude mít **méně než například tučné kuřecí stehno**. Vepřového masa tedy není třeba se obávat, kromě **kvalitních bílkovin** nám přináší i některé **vitaminy**

(především vitamin B₁₂) a **minerální látky** (zejména železo a zinek).

Plnohodnotné jídlo by mělo vždy obsahovat i **dostatek zeleniny**, a proto s ní při přípravě určitě nešetřete, využít můžete i další druhy zeleniny, které zrovna budete mít k dispozici (například petržel, dýni, kedlubnu, lilek apod.). Zelenina pokrm obohatí o **vlákninu** a další prospěšné látky a zároveň i celý pokrm energeticky **odlehčí**.

Jako příloha se hodí například **bramborová kaše**, můžete si ji zpestřit tím, že kromě brambor do ní přidáte i trochu mrkve nebo celeru.

Suroviny

vepřová kýta	800 g
konzervová rajčata nebo rajčatové pyré	400 g
mrkev	300 g
řapíkatý celer	300 g
cibule	120 g
česnek	12 g
řepkový olej	12 ml
červené víno	150 ml
sůl	4 g
vývar na zředění	

pepř, bobkový list,
rozmarýn, petrželka

Bramborová kaše:

brambory	800 g
polotučné mléko	250 ml
Flora Gold	15 g
sůl	3 g

Postup

Všechnu zeleninu očistíme. Cibuli nakrájíme nadrobno a osmahneme na oleji, po chvíli přidáme na plátky nakrájený česnek a na kolečka nakrájenou mrkev a dále opékáme. Poté přidáme nakrájený řapíkatý celer. Maso omyjeme, nakrájíme na větší kostky a ochutíme solí a pepřem, přidáme k zelenině a opékáme. Přidáme bobkový list, rozmarýn a podlijeme červeným vínem. Víno necháme odpařit, poté přidáme rajčata a dle potřeby zředíme vodou nebo vývarem. Dusíme pozvolna pod pokličkou cca hodinu a půl, dokud není maso měkké.

Brambory oškrábeme, nakrájíme a uvaříme doměkka. Mléko si ohřejeme, přidáme k uvařeným bramborám, osolíme a vyšleháme kaši. Na závěr přidáme Floru Gold pro zjemnění. Před podáváním ještě můžeme posypat nasekanou

petrželkou. (hmotnost hotové porce = 480 g)

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria Víím, co jím
				6 porcí	
energetická hodnota (kcal)	kcal	437,9	79,8	2627,2	400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	36	6,6	216	-
sacharidy	g	39,8	7,3	238,8	-
z toho cukry	g	9,4	1,7	56,5	-
tuky	g	11,8	2,1	70,6	-
z toho	-	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	3,4	0,6	20,6	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0,1	≤ 15 g/100 g
vláknina	g	7,1	1,3	42,9	≥ 1,2 g/100 g
sůl	g	2,2	0,4	13,2	≤ 0,875g/100 g

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

Copyright © 2024

Víím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz