Recepty 24. 11. 2021 | Ing. Hana Pávková Málková

Eintopf - oběd z 1 hrnce

URL článku: magazin/recepty/Eintopf---obed-z-1-hrnce__s10007x20119.html

Jídla z jednoho hrnce jsou praktická a jednoduchá na přípravu. Dají se připravit na mnoho způsobů, z různých druhů mas (i bez masa) a můžete zužitkovat téměř jakoukoli zeleninu, která vám zrovna přebývá. A tato podzimní varianta s dýní se skvěle hodí do sychravého počasí!

- Hovězí maso je bohatým zdrojem plnohodnotných bílkovin a vyniká také vysokým obsahem dobře využitelného železa, v našem jídelníčku by proto nemělo chybět. Volte ideálně libovou část – například hovězí zadní, které neobsahuje velké množství tuku. Podobně můžete připravit i **vepřový**

nebo kuřecí eintopf. Pokud byste chtěli vegetariánskou verzi, tak lze místo masa použít luštěniny nebo tofu.

- Do hrnce můžete přidat libovolné druhy zeleniny – my jsme zvolili podzimní kombinaci **mrkve, celeru a dýně**. I tepelně upravená zelenina nám dodává celou řadu prospěšných látek – vitaminů, minerálních látek a antioxidantů.
- Do jídla nezapomeňte rovnou **přidat i přílohu**, my jsme použili brambory, ale z jednoho hrnce můžete připravit například i rizoto (do masovo-zeleninového základu přidáte rýži a dostatek tekutin).

Ingredience: 4 porce

libové hovězí (hovězí zadní)	500 g
brambory	600 g
dýně hokaido	500 g
cibule	300 g
mrkev	250 g
celer	160 g
červené víno	150 ml
rajčatový protlak	100 g
česnek	15 g
řepkový olej	15 ml
sůl	3 g
rozmarýn, jalovec, bobkový list, pepř	

Postup

1. Připravíme si hrnec, který můžeme vložit i do trouby.
2. Cibuli nakrájíme na drobno a osmahneme na troše oleje, po chvíli přidáme i na kostky nakrájenou mrkev a celer.
3. Přidáme koření – jalovec, bobkový list, černý pepř a větvičku rozmarýnu. Poté přidáme na plátky nakrájený česnek a na kostky nakrájené maso. Krátce opečeme, aby se maso zatáhlo, osolíme, přidáme protlak a podlijeme červeným vínem.
4. Víno necháme krátce odpařit, přilijeme ještě trochu vody nebo vývaru, přiklopíme a vložíme do trouby předehřáté na 180 stupňů.
5. Po hodině pečení přidáme na kostky nakrájené brambory a dále přiklopené pečeme.
6. Po dalších cca 30 minutách pečení přidáme na kostky nakrájenou dýni (dýni hokkaido není třeba loupat) a pečeme ještě dalších 30 minut nebo déle, dokud není maso měkké. Doba pečení závisí na konkrétní troubě a velikosti kousků masa.

výživové údaje		na porci	na 100g	celkem	kritéria Vím, co jím
				4 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	487	81	1946	400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	36,1	6,0	144,5	-
sacharidy	g	57,9	9,7	231,6	-

z toho cukry	g	19,5	3,2	77,8	-	
tuky	g	9,5	1,6	37,9	-	
z toho		-	-	-	-	
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	2,7	0,5	10,8		≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0		≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	8,1	1,4	32,4		≥ 1,2/100 g
sůl	g	1,24	0,21	4,96		≤ 0,875/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0		≤ 3 g/100 g

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

hlavní jídlo kulinářský zážitek recept bohatý na vlákninu recept s masem recept z dýně rychlý zdravý recept zdravý recept

---

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