



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[Recepty](#) 15. 3. 2023 | Bc. Martina Drtinová

# Krůtí masové kuličky v zelí

URL článku: [magazin/recepty/Kruti-masove-kulicky-v-zeli\\_\\_s10007x20519.html](http://magazin/recepty/Kruti-masove-kulicky-v-zeli__s10007x20519.html)

Krůtí maso řadí odborníci mezi tzv. superpotravinu. A právem! Má řadu benefitů, ze 70 % je bílé, ze 30 % tmavé. Druhy masa se od sebe liší zbarvením, konzistencí i obsahem tuku. Krůtí maso je vynikající surovinou pro přípravu nejrůznějších pokrmů. Vyzkoušejte dnes náš certifikovaný recept na krůtí kuličky dušené v zelí.



- **Krůtí maso** je lehce stravitelné, v porovnání s ostatní drůbeží má nejméně tuku, **nepodporuje usazování cholesterolu**, je tak velmi vhodné pro osoby trpící srdečními a cévními onemocněními, a rovněž do redukčních diet. Kromě toho je tento druh masa **zdrojem**

**plnohodnotných bílkovin** a aminokyseliny tryptofan, z níž se vytváří serotonin - hormon, který hraje důležitou roli v regulaci naší nálady. Pokud tedy trpíte nespavostí, špatnou náladou, jste podráždění a úzkostní, sáhněte po **přírodním antidepressivu** - po krůtě! V krůtím mase najdeme i důležité vitamíny, za zmínku stojí především vitamíny skupiny B, z minerálních látek pak vápník, železo a zinek.

- Významnou roli v receptu hraje vedle masa **zelí**. I to je zásobárnou zdraví. Kromě **vitamínu C** je zelí zdrojem vitamínů skupiny B, kyseliny listové a vitamínu E. Z minerálních látek je významná přítomnost vápníku, hořčíku, draslíku a selenu. Zelí působí příznivě na naše **trávení**, stimuluje pohyb střev a podporuje pravidelné vyprazdňování. Díky **vysokému obsahu vlákniny** nás zasytí na dlouhou dobu.

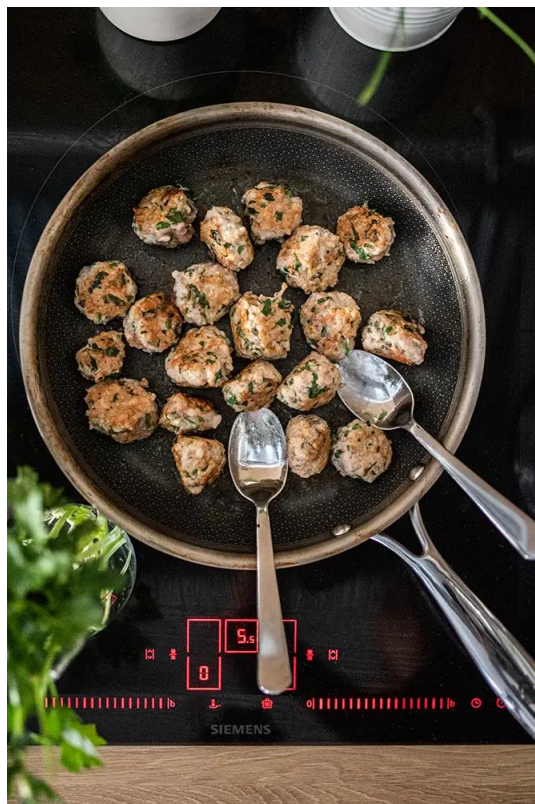
## Ingredience: 4 porce

### Masové kuličky:

|                      |       |
|----------------------|-------|
| mleté krůtí maso     | 500 g |
| česnek 2 stoužky     | 6 g   |
| sladká mletá paprika | 2,5 g |
| uzená mletá paprika  | 2,5 g |
| mletý kmín           | 2,5 g |
| sůl                  | 2,5 g |

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| pepř                          | 1 g   |
| čerstvá hladkolistá petrželka | 20 g  |
| řepkový olej                  | 30 g  |
| <b>Omáčka:</b>                |       |
| cibule                        | 200 g |
| česnek 2 stroužky             | 6 g   |
| nakládaná loupaná rajčata     | 400 g |
| rajčatový protlak             | 40 g  |
| uzená mletá paprika           | 5 g   |
| bílé hlávkové zelí            | 600 g |
| sůl                           | 2,5 g |
| pepř                          | 1 g   |
| řepkový olej                  | 25 g  |

## Postup



1. K mletému masu přidáme utřené stroužky česneku, nasekanou hladkolistou petrželku, sůl a všechno koření. Důkladně promícháme a vytvoříme kuličky o průměru přibližně 3 cm.
2. Ve větší pánvi si rozpálíme řepkový olej, na kterém osmahneme masové kuličky. Jakmile se zatáhnou, vyndáme je z pánve a odložíme stranou.
3. Do pánve přidáme lžici řepkového oleje. Vsypeme nadrobno pokrájenou cibulku. Jakmile zesklouatí, přidáme na plátky nakrájený česnek, jen krátce osmahneme. Přisypeme uzenou papriku, opět krátce osmahneme,

poté i rajčatový protlak.

4. Do pánve přidáme loupaná rajčata, nakrájené zelí, osolíme, opepříme. Vše promícháme, do pánve vložíme zpět masové kuličky, lehce podlijeme vodu, přiklopíme pokličkou a za občasného míchání dusíme do změknutí zelí, ca 30-45 minut. Pokud je potřeba, průběžně podléváme vodou.
5. Ke konci sundáme pokličku a přebytečnou tekutinu necháme odpařit.

| výživové údaje                 | na porci na 100g celkem |      |      |       | kritéria Víím, co jím |
|--------------------------------|-------------------------|------|------|-------|-----------------------|
|                                | 4 porce                 |      |      |       |                       |
| energetická hodnota (kcal)     | kcal                    | 462  | 100  | 1 847 | 400-700 kcal/porci    |
| bílkoviny                      | g                       | 28,7 | 6,2  | 115   | -                     |
| sacharidy                      | g                       | 20,1 | 4,3  | 80    | -                     |
| z toho cukry                   | g                       | 13,1 | 2,8  | 53    | -                     |
| tuky                           | g                       | 24,1 | 5,2  | 96    | -                     |
| z toho                         |                         | -    | -    | -     | -                     |
| nasyčené mastné kyseliny (SFA) | g                       | 3,9  | 0,8  | 15    | ≤ 2 g/100 g           |
| transmastné kyseliny (TFA)     | g                       | 0    | 0    | 0     | ≤ 0,15 g/100 g        |
| vláknina                       | g                       | 5,8  | 1,3  | 23    | ≥ 1,2 g/100 g         |
| sůl                            | g                       | 1,68 | 0,36 | 6,71  | ≤ 0,875 g/100 g       |
| přidaný cukr                   | g                       | 0    | 0    | 0     | ≤ 3 g/100 g           |

**Recept prošel hodnocením, odpovídá [kritériím programu a byl certifikován logem Víím, co jím](#) (hl. jídlo).**

[hlavní jídlo](#) [koření krůtí maso](#) [rajčata](#) [recept s masem](#) [recept se zelím](#) [receptura](#)

[dle kritérií Víím, co jím zdravý recept](#)

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)