magazín pro zdravý životní styl, 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

Krůtí maso řadí odborníci mezi tzv. superpotraviny. 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 cevními 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 antidepresivu** - 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
Omáčka:	
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 zatáhnout, vyndáme je z pánve a odložíme stranou.
3. Do pánve přidáme lžíci řepkového oleje. Vsypeme nadrobno pokrájenou cibulku. Jakmile zesklovatí, 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 Vím, 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		-	-	-	-
nasycené 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 Vím, co jím (hl. jídlo).

hlavní jídlo koření krůtí maso rajčata recept s masem recept se zelím receptura

dle kritérií Vím, co jím zdravý recept

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