magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 3. 11. 2014 | Mgr. Zuzana Douchová

Hovězí ragú s celerovou kaší

URL článku: magazin/recepty/Hovezi-ragu-s-celerovou-kasi__s10007x8684.html

Šťavnaté maso s podzimní zeleninou a celerovou kaší je ideálním výživným pokrmem do chladných dnů. Vyzkoušejte další certifikovaný recept pro Vaši chuť i zdraví.

Celerová vitamínová bomba

Celer je rostlina z čeledi miříkovité, kterou známe nejčastěji jako celer bulvu či řapíkatý celer. Využít se dají však také i jeho listy. **Z této zeleniny tedy můžeme zpracovat všechny části**: nadzemní část, řapík i část podzemní. Celer je charakteristický svou aromatickou chutí a vůní. **Je to vitamínová bomba mezi zeleninou**, obsahuje vitamíny skupiny B, vitamín C, A, E a z minerálních prvků je zastoupen nejvíce draslík, vápník, hořčík a fosfor. **Celer působí antibakteriálně díky vysokému obsahu silic a éterických olejů.** Má močopudné účinky a **pomáhá snižovat hladinu krevního cukru a cholesterolu**. Celer se většinou využívá v kuchyni tepelnou úpravou, ale **nejvíce našemu organismus prospěje konzumace syrového celeru pro zachování všech důležitých živin**. Syrový celer doporučuji ve formě zeleninové šťávy (můžete přidat mrkev, červenou řepu či jablka pro sladší chuť). **Řapíkatý celer či listy celeru se nemusí tepelně upravovat a jsou vhodným doplňkem salátů či pomazánek.**

Hovězí ragú s celerovou kaší

Příprava ragú zabere několik hodin, ale většinu času budete mít maso v troubě či na plotně. **Z trouby je maso křehčí a z plotny zase rychleji hotové**. Kombinuji proto oba dva způsoby, nejdříve peču maso se zeleninou v troubě

cca 2 hodiny a na závěr dám na plotnu maso dodělat a redukovat mírně omáčku. Můžete však dobu varu zkrátit, pokud použijete papiňák. **Celerová kaše je klasická bramborová kaše nastavená a odlehčená vařeným celerem.** K ragú výborná kombinace!

RECEPT: HOVĚZÍ RAGÚ S CELEROVOU KAŠÍ

INGREDIENCE:

Hovězí maso (zadní) 800 g

Olej rostlinný 20 g

Mrkev 200g

Dýně 200 g

Řapíkatý celer 200 g

Cibule 200 g

Česnek 20 g

Červené víno 400 ml

Hovězí vývar 400 ml

Čerstvé bylinky nebo koření (tymián, bobkový list, rozmarýn, majoránka) 10 g

Rajčata konzervovaná drcená 250 ml

Celer bulva 400 g

Brambory 600 g

Mléko polotučné 150 ml

Sůl špetka (2 g)

Pepř špetka (2 g)

POSTUP:

Troubu si předehřejeme na 160 ° C. Na plotně v hrnci orestujeme na oleji na kousky pokrájené maso a zprudka opečeme. Mrkev, dýni, řapíkatý celer, cibuli a česnek pokrájíme na větší kusy. Maso vyjmeme z hrnce a na výpeku restujeme zeleninu do zhnědnutí. Vložíme maso zpátky k zelenině, zalijeme vínem, rajčaty, vývarem, přidáme bylinky, sůl, pepř a přiklopené pokličkou vložíme do trouby na cca 2 hodiny. Pak vyndáme z trouby na plotnu a na mírném ohni vaříme ještě 30-60 min do změknutí masa a na závěr odklopíme poklici, aby se omáčka redukovala do požadované konzistence. Mezitím si připravíme celerovou kaši. Celer a brambory oloupeme a pokrájíme na kousky a dáme vařit do vroucí vody do změknutí. Pak zeleninu rozmačkáme společně s mlékem na kaši.

Energetická hodnota 1 porce: 2 199 kJ, 42 g sacharidů, 36 g bílkovin, 16 g tuků a 9 g vlákniny

Autor článku: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog
Fotografie: Tomáš Martínez
Zdroje: www.czfcdb.cz

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