

Krůtí segedín



26. 10. 2021

Recept je vhodný pro: [2. fáze](#), [3. fáze](#)

Segedínský guláš je jedním z jídel české kuchyně, jejichž zdravou variantu lze připravit i při proteinové dietě. Navíc je to další z našich receptů, který můžete připravit pro sebe a zároveň i pro Vaši rodinu.

Co potřebujete (4 porce):

- 600 g libového krůtího masa
- 500 g kysaného zelí
- 2 lžíce sušené cibule
- 2 lžíce za studena lisovaného slunečnicového oleje
- 2 bobkové listy
- kmín
- 2 lžíce sladké papriky
- sušený česnek
- sůl
- pepř
- 1 l vody

Jak na to:

1. Maso nakrájíme na stejně velké nudličky.

2. V kastrolu si rozehtejeme olej a osmahneme na něm cibuli, po prohřátí cibule přidáme maso.

3. To orestujeme ze všech stran, poté osolíme, opepříme, přidáme trochu sušeného česneku, kmín a sladkou papriku. (Pozor, paprika se nesmí restovat s masem dlouho, jinak zhořkne.)

- 4.** To vše společně důkladně promícháme a zalijeme vodou tak, aby maso bylo téměř ponořené.
- 5.** Pro výraznější chuť přidáme ještě 2 bobkové listy.
- 6.** Kastrol zavřeme a necháme dusit 10 minut.
- 7.** Po 10 minutách přidáme nakrájené okapané kysané zelí. Pozor, zkontrolujte na obalu, že kysané zelí je bez přidaného cukru.
- 8.** Zelí s masem podusíme dalších 15 - 20 minut nebo dokud maso nezměkne.

Jak Krutí segedín jíst?

2. fáze:

Takto připravený segedín můžeme podávat ve 2. fázi diety například s [cuketovými nudlemi](#).

3.fáze:

Přidejte i sacharidovou přílohu (2 lžíce brambor nebo rýže).

Náš TIP: Pokud vaříte pro celou rodinu dejte si stranou z takto uvařeného segedínu porci pro sebe a do zbytku přidejte zakysanou smetanu.