

Masová sekaná



27. 10. 2021

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

Hledáte ten správný recept pro přípravu sekané? Jak ji připravit tak, aby byla chutná a zároveň splňovala podmínky proteinové diety?

Co potřebujete (4 porce):

- 200 g hovězího zadního nebo roštěné
- 250 g krutího masa
- 1 vejce
- 100 g pórků
- 100 g cukety
- tymián (majoránka)
- 1/2 lžičky sušeného česneku
- 2 lžíce dijonské hořčice (neslazené)
- sůl
- pepř
- olivový olej

Jak na to:

- 1.** Maso zbavíme blan a případně i kůže a pomeleme. Pokud jej melete sami doma, můžete hovězí maso pomlet jemněji než maso krutí.
- 2.** Pórek nakrájíme na drobné kostičky. Cuketu bez slupky a semen nastroháme na jemném struhadle.
- 3.** Zeleninu a maso dáme do mísy a přidáme ještě vejce, tymián (sušeného cca 1,5 - 2 lžičky) nebo majoránku, sušený česnek, 1 lžici dijonské hořčice, pepř a vydatně osolíme.

- 4.** Všechny ingredience rukama řádně propracujeme a výslednou směs ještě pákrát celou vezmeme do rukou a hodíme do mísy - zbavíme se tak vzduchu ve směsi a sekaná tak bude lépe držet při sobě.
- 5.** Troubu předehřejeme na 180° C.
- 6.** Na pomaštěném plechu vytvarujeme šišku sekané, kterou potřeme rukama jednou lžící dijonské hořčice.
- 7.** Plech vložíme do trouby a pečeme 1 - 1,5 hodiny, dokud sekaná nezezlátne.
- 8.** Pro odvážení jedné porce si celou výslednou sekanou zvažíme a jako jednu porci si ukrojíme 1/4 celkové váhy. I když by Vás dle Vašeho názoru zasitilo menší množství, neubírejte si. Důležité je, aby tělo dostalo v porci tolik bílkovin, kolik má.
- 9.** Jako přílohu k sekané můžete podávat kysané zelí.