Morčací segedín

26. 10. 2021

Recept je vhodný pre: 2. fáza, 3. fáza

ingrediencie na 4 porcie

- 600 g chudého morčacieho mäsa
- 500 g kyslej kapusty
- 2 lyžice sušenej cibule
- 2 lyžice za studena lisovaného slnečnicového oleja
- 2 bobkové listy
- rasca
- 2 lyžíce sladkej papriky
- sušený cesnak
- soľ
- čierne korenie
- 1 l vody

postup prípravy

Mäso nakrájame na rovnako veľké rezance. V hrnci si rozohreme olej a opražíme na ňom cibuľu, až cibuľa zosklovatie, pridáme mäso. To orestujeme zo všetkých strán, potom osolíme, okoreníme čiernym korením, pridáme trochu sušeného cesnaku, rascu a sladkú papriku. To všetko spoločne dôkladne premiešame a zalejeme vodou tak, aby mäso bolo takmer ponorené. Pre výraznejšiu chuť pridáme ešte 2 bobkové listy. Hrniec zavrieme a necháme dusiť 10 minút.

Po 10 minútach pridáme nakrájanú odkvapkanú kyslú kapustu. Pozor, skontrolujte na obale, že kyslá kapusta je bez pridaného cukru. Kapustu s mäsom podusíme ďalších 15 - 20 minút alebo pokým mäso nezmäkne.

Takto pripravený segedín môžeme podávať v 2. fáze diéty napríklad s cuketovými rezancami, v 3. fáze už pridajte aj sacharidovú prílohu (2 lyžice zemiakov alebo ryže).

Pokiaľ varíte pre celú rodinu, dajte si nabok z takto uvareného segedínu a do zbytku pridajte kyslú smotanu.