Mäsová sekaná

27. 10. 2021

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

ingrediencie na 4 porcie

- 200 g hovädzieho zadného alebo roštenky
- 250 g morčacieho mäsa
- 1 vajce
- 100 g póru
- 100 g cukety
- tymián (majoránka)
- 1/2 lyžičky sušeného cesnaku
- 2 lyžice dijonskej horčice (nesladené)
- soľ
- čierne korenie
- olivový olej

postup prípravy

Mäso zbavíme blán a prípadne aj kože a pomelieme. Pokiaľ ho meliete sami doma, môžete hovädzí mäso pomlieť jemnejšie ako morčacie. Pór nakrájame na drobné kocky. Cuketu bez šupky a semien nastrúhame na jemnom strúhadle. Zeleninu a mäso dáme do misy a pridáme ešte vajce a tymián (sušeného cca 1,5 - 2 lyžičky) alebo majoránku, sušený cesnak, 1 lyžicu dijonskej horčice, čierne korenie a výdatne osolíme. Všetky ingrediencie rukami poriadne prepracujeme a výslednú zmes ešte párkrát celú vezmeme do rúk a hodíme do misy - zbavíme sa tak vzduchu v zmesi a sekaná bude lepšie držať pri sebe.

Rúru predhrejeme na 180 °C. Na vymastenom plechu vytvarujeme šišku sekanej, ktorú potrieme rukami jednou lyžicou dijonskej horčice. Plech vložíme do rúry a pečieme 1 - 1,5 hodiny, pokým sekaná nezozlatne.

Na odváženie jednej porcie si celú výslednú sekanú zvážime a ako jednu porciu si odkrojíme 1/4 celkovej váhy. Aj keď by Vás podľa Vášho názoru zasýtilo menšie množstvo, neuberajte si. Dôležité je, aby telo dostalo v porcii toľko bielkovín, koľko má.

Ako prílohu k sekanej môžete podávať kyslú kapustu.