

Recepty

Pro dialyzované pacienty

9

Hovězí steak na medu a bylinkové brambory se sýrem

Ingredience (1 porce)

- ✓ 100 g hovězí svíčkové nebo roštěnce nebo kýty
- ✓ 10 g másla
- ✓ 5 g medu
- ✓ čerstvě mletý pepř
- ✓ 200 g louhovaných* brambor
- ✓ snítka libečku
- ✓ 10 ml řepkového oleje (5 ml na vytření zapékačké misky)
- ✓ 30 g cibule
- ✓ 15 g pažitky
- ✓ 20 g čerstvého sýra

Postup

- 1) Brambory omyjeme, oloupeme, nakrájíme na výseče a necháme louhovat doporučený počet hodin.* Brambory slijeme a dáme vařit s libečkem v nové vodě. Po uvaření do měkka je zbavíme přebytečné vody a osušíme.
- 2) Troubu předehřejeme na 200 °C. Maso necháme 10–15 min. odležet při pokojové teplotě. Připravíme si malý pekáček na dopečení steaku a na brambory zapékačké misky s víkem.
- 3) Rozpálíme pánev a vložíme do ní maso. Nesolíme ani jinak nekořeníme, abychom neztratili zbytečně šťávu. Z obou stran zprudka opečeme zhruba 3 min., aby se maso zatáhlo. Poté vložíme do pekáče, posypeme hoblíčky čerstvého másla a přelijeme medem. Necháme dopéct.
- 4) Pro zvýraznění chuti lze před tepelnou přípravou maso potřít olejem se směsí jemně sekaných čerstvých bylinek, jogurtu, medu a citronové šťávy. Dochutit můžeme také čerstvě namletým pepřem.

*Při zvýšené hladině draslíku v krvi, dle doporučení nutričního terapeuta

Nutriční hodnoty celého pokrmu ¹	Energie	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	Draslík	Vápník	Fosfor	Sodík
	2 338 kJ	29,1 g	49,8 g	31,7 g	1 219 mg	75 mg	258 mg	928 mg

Louhováním brambor dochází ke snížení množství draslíku až o 50 %, tudíž dojde k významnému snížení obsahu draslíku v pokrmu (cca 768 mg).

Mohu zařazovat koření a bylinky, když jsem dialyzovaný?

Pro zvýraznění chuti je možné zařazovat různé druhy koření i při dialýze. Při přípravě pokrmů mějte vždy na paměti, že také koření či bylinky mohou obsahovat draslík a fosfor. Zvláště nevhodné jsou z tohoto důvodu různé koření směsi a dochucovadla, např. polévkové koření, grilovací koření, pikantní omáčky – některé obsahují až 500 mg fosforu.

Doporučuje se zařazovat čerstvé (nebo mražené) zelené natě a bylinky, jako např. kopr, petrželka, libeček, oregano, saturejka, pažitka, estragon, ředice, majoránka, máta, meduňka, bazalka aj. Jsou vhodné pro zvýraznění chutí sladkých (např. máta) a slaných pokrmů. Ideální na dochucení mas, ryb, do salátů, těstovin, pomazánek atd.

Vytvořeno za podpory společnosti Sanofi ve spolupráci s Mgr. Miroslavou Matějkovou, DiS., nutriční terapeutkou, VFN Praha. Recepty byly přepočítány s využitím programu Nutriservis Profesional.

Literatura: 1. Nutriservis Profesional [online] [cit. 05-10-2015]: www.nutriservis.cz
Datum přípravy materiálu: 21. 10. 2015

SANOFI RENAL