



## Krůtí závitky se slaninou a špenátem se šťouchanými brambory

### Ingredience (1 porce)

- ✓ 100 g krůtích prsou
- ✓ 3 plátky anglické slaniny
- ✓ 100 g špenátového protlaku
- ✓ 50 g lučiny
- ✓ 5 g olivového oleje
- ✓ sůl, petrželka
- ✓ 250 g louhovaných\* brambor

### Postup

- 1) Krůtí prsa očistíme, naklepeme na plátky, osolíme a opepříme.
- 2) Na plátky masa klademe plátky anglické slaniny, na ni špenátový protlak a lučinu. Maso zabalíme do závitku a stáhneme nití.
- 3) Závitky dáme do pekáčku, podlijeme vodou, pokapeme olivovým olejem a vložíme do předehřáté trouby. Pečeme asi 40 minut. Ke konci pečení můžeme troubu přepnout na gril. Vznikne nám křupavá kůrčička.
- 4) Přílohou jsou šťouchané brambory s najemno nasekanou petrželkou, přelité vypečenou šťávou z masa.

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

Nutriční hodnoty celého pokrmu <sup>1</sup>	Energie	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	Draslík	Vápník	Fosfor	Sodík
	2 959 kJ	41,5 g	61,6 g	34,7 g	2 110 mg	189 mg	541 mg	355 mg

Louhováním brambor dochází ke snížení draslíku až o 50 %, tudíž dojde k významnému snížení obsahu draslíku v pokrmu (cca 1 400 mg).

### Jak upravit brambory při hyperkalémii

Brambory vždy oloupeme i při přípravě salátů, bramborových těst, knedlíků atd.

Dále brambory pokrájíme na menší kousky a necháme namočené aspoň 2 hodiny. Z brambor vodu vylijeme a vaříme v nové vodě. Uvařenou vodu z brambor vždy sléváme.