

# Recepty

Pro dialyzované pacienty

7



## Vepřová roláda po pražsku, dušená rýže

### Ingredience (1 porce)

- ✓ 100 g vepřová kýta
- ✓ 10 g hrášek (sterilovaný bez nálevu)
- ✓ petrželová nať
- ✓ 15 g máslo (5 g na přípravu náplně, 10 g na pečení rolády)
- ✓ 1 vejce
- ✓ 90 g rýže
- ✓ 20 g šunka vepřová
- ✓ sůl na dochucení
- ✓ 10 g olej

### Postup

- 1) Opláchnuté a osušené vepřové maso nakrájíme na plátky, nasolíme a naklademe těsně k sobě tak, aby vznikl jeden celistvý plát.
- 2) Připravíme náplň tak, že podusíme šunku nakrájenou na kostičky na másle, přidáme hrášek, přilijeme rozmíchaná vejce, osolíme a za stálého míchání necháme ztuhnout. Nakonec přidáme drobně nasekanou petrželovou nať.
- 3) Připravenou směs rozložíme rovnoměrně na připravený plát masa, zavineme do tvaru rolády a upevníme.
- 4) Tuto roládu vložíme do pekáče, přidáme máslo a mírně podlijeme vodou. Roládu pečeme do měkka. Během pečení roládu obracíme, přeléváme šťávou a podléváme horkou vodou.
- 5) Měkkou dozlatova upečenou roládu vyjmeme a ze zbylého výpeku si můžeme přidáním hladké mouky připravit šťávu.
- 6) Po přidání mouky šťávu ještě necháme 5–10 minut povařit.

*Jako vhodnou přílohu podáváme dušenou rýži.*

### Nutriční hodnoty

Energie	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
3490 kJ	34,1 g	73,3 g	45 g
Draslík	Vápník	Fosfor	Sodík
347 mg	63 mg	396 mg	968 mg

### Jaké potraviny obsahují nejvíce sodíku?

- Kuchyňská sůl! POZOR TAKÉ NA SKRYTÝ OBSAH SOLI V POTRAVINÁCH!
- Uzeniny, uzené maso, klobásy, slanina
- Konzervované výrobky a konzervované ryby
- Polotovary
- Velké množství sýrů (s plísni, tavené, balkánský sýr, zrající sýry, eidam, uzené sýry)
- Pochutiny (chipsy, slané tyčinky, olivy, čalamády, hořčice, kečup)
- Některé minerálky (Poděbradka, Hanácká, Korunní), vhodnější jsou proto stolní vody
- Instantní polévky
- Sójová omáčka, Vegeta, polévkové koření, ochucovadla
- Rychlé občerstvení

### POZOR:

Pokud Vám lékař určil přísné omezení tekutin, nezapomeňte započítat množství šťávy do svého celodenního příjmu.

„Vytvořeno za podpory společnosti Sanofi ve spolupráci s Mgr. Miroslavou Matějkovou, DiS., nutriční terapeutkou. Recepty byly propočteny za pomoci nutričního programu Nutriservis Profesional.“

SANOFI RENAL

