

*Vladimíra Havlová*

*K*UCHAŘKA  
PŘI ONEMOCNĚNÍ  
JATER

**125 recept**

© Vladimíra Havlová, 2007  
ISBN 978-80-7021-882-2

# OBSAH

Onemocnění jater . . . . .	7	Hovězí maso v alobalu . . . . .	25
Výběr potravin při jaterní dietě . . .	11	Balkánský plátek . . . . .	26
Technologie vaření . . . . .	12	Zapečené hovězí maso s brambory	26
O receptech . . . . .	13	Plněné hovězí závitky . . . . .	27
Přibližné míry v hmotnosti		Vídeňské maso . . . . .	27
potravin v gramech . . . . .	14	Sázavský guláš . . . . .	28
<b>Polévky</b>		Hovězí pečeně se zeleninou . . . . .	28
Bramborová polévka s krupicí . . . . .	15	Hovězí na šalvěji . . . . .	29
Hovězí polévka . . . . .	15	<b>Vepřové maso</b>	
Zeleninová polévka s krupicí . . . . .	16	Zapečené vepřové maso s petrželí	30
Papriková polévka . . . . .	16	Vepřové maso s olivami . . . . .	30
Kuřecí polévka s těstovinou . . . . .	17	Vepřové s cuketou . . . . .	31
Bramborová s pórkem . . . . .	17	Vepřová kapsa . . . . .	31
Polévka z ovesných vloček . . . . .	18	Zapečené vepřové plátky . . . . .	32
Rybí polévka s rýží . . . . .	18	Václavské vepřové plátky . . . . .	32
Rýžová polévka . . . . .	18	Vepřové maso s růžičkovou	
Špenátová polévka . . . . .	19	kapustou . . . . .	33
Žemlová polévka . . . . .	19	Vepřový guláš s brokolící . . . . .	33
Hovězí polévka s krupicovou		Vepřové plátky s ananasem . . . . .	34
zavářkou . . . . .	20	Vepřové plátky v alobalu s rajčaty	34
Hovězí polévka s pórkem . . . . .	20	Vepřové ražniči . . . . .	35
Zeleninová polévka s krupicí . . . . .	21	Vepřové nudličky v alobalu . . . . .	35
Zeleninová polévka se sýrovým		Bombej . . . . .	36
kapáním . . . . .	21	Jidášovo maso . . . . .	36
<b>Hovězí maso</b>		Vepřové závitky se špenátem . . . . .	37
Hovězí maso na rajčatech . . . . .	22	<b>Drůbež</b>	
Hovězí maso v zelenině . . . . .	22	Kuře pečené s rajčaty . . . . .	38
Hovězí plátek na pórku . . . . .	23	Kuře na zázvoru . . . . .	38
Hovězí na kmíně . . . . .	23	Kuřecí plátky v alobalu . . . . .	39
Hovězí maso s fazolkami . . . . .	24	Kuře se sýrem . . . . .	39
Přírodní hovězí plátek . . . . .	24	Kuřecí ražniči . . . . .	40
Hovězí maso s mrkví . . . . .	25	Kuře se zelenými fazolkami . . . . .	40

Mátové kuře . . . . .	41	Kuřecí rizoto s růžičkovou kapustou . . . . .	58
Kuřecí řízky v jogurtu . . . . .	41	Rýžový nákyp se zeleninou . . . . .	58
Kuřecí guláš se žampiony . . . . .	42	Egyptská rýže . . . . .	59
Kuře ve sladké omáčce s mandlemi . . . . .	42	Rýže s lečem . . . . .	59
Slepice na leču . . . . .	43	Jáhly se sýrem . . . . .	60
Zadělávaná slepice s jogurtem . . . . .	43	Pohanka se žampiony . . . . .	60
Slepičí guláš . . . . .	44	Pohanková kaše s brynzou . . . . .	61
Krůtí maso s rýží . . . . .	44		
Krůtí maso na rajčatech . . . . .	45	<b>Zeleninová jídla</b>	
		Fazolky v bešamelu . . . . .	62
<b>Ryby</b>		Zapečené fazolky s kuřecím masem . . . . .	62
Kapr v cibuli . . . . .	46	Brokolice s rajčatovou omáčkou . . . . .	63
Moravský kapr . . . . .	46	Baklažán s olivami . . . . .	63
Kapr na žampionech . . . . .	47	Zapečená brokolice se sýrem . . . . .	64
Grilované filé . . . . .	47	Zadělávaná mrkev . . . . .	64
Filé v rajčatové omáčce . . . . .	48	Zapečené topinambury se sýrem . . . . .	65
Rybí filé v alobalu se sýrem . . . . .	48	Pórek se sýrovou omáčkou . . . . .	65
Zapečené rybí filé se šunkou a sýrem . . . . .	49	Fazolky v kečupu . . . . .	66
Rybí paprikáš . . . . .	49	Toskánská tykev . . . . .	66
Treska na pórku . . . . .	50		
Treska se zeleninou . . . . .	50	<b>Sladká jídla</b>	
Mořská štika s jogurtem . . . . .	51	Tvarohové kuličky s jahodovou kaší . . . . .	67
Mořská štika se sýrovou omáčkou . . . . .	51	Rýžová kaše s meruňkami . . . . .	67
Mořská štika s cuketou . . . . .	52	Bramboré šišky s tvarohem . . . . .	68
Mořská štika na roště . . . . .	52	Palačinky s broskvemi . . . . .	68
Okoun po italsku . . . . .	53	Nudle s mákem . . . . .	69
		Nudlový nákyp se švestkami . . . . .	69
<b>Těstoviny a obiloviny</b>		Jablečná rýže . . . . .	70
Těstoviny s brokolicí . . . . .	54	Krupicová kaše s borůvkami . . . . .	70
Těstoviny s baklažány . . . . .	54	Tvarohové knedlíky s perníkem . . . . .	71
Těstoviny v sýrové omáčce s červenou bazalkou . . . . .	55	Tvarohový trhanec s broskvovým pyré a šlehačkou . . . . .	71
Těstoviny se žampiony . . . . .	55		
Zapečené špagety se špenátem . . . . .	56	<b>Zeleninové saláty</b>	
Čínské vaječné nudle se zeleninou . . . . .	56	Salát z rajčat . . . . .	72
Špagety po řecku . . . . .	57	Celerový salát s mrkví . . . . .	72
Těstoviny s brynzou . . . . .	57	Mrkvový salát s jogurtem . . . . .	73

Mrkvový salát s pórkem . . . . .	73	<b>Moučníky</b>	
Čínské zelí s rajčaty . . . . .	73	Třená bábovka . . . . .	76
Jarní salát . . . . .	74	Tvarohový dort s meruňkami . . . .	76
Rajčatový salát se sýrem . . . . .	74	Višňový koláč . . . . .	77
Lilkový salát . . . . .	74	Jablkový závin z tvarohového těsta . . . . .	78
Topinamburový salát . . . . .	75	Borůvkový koláč . . . . .	79
Řeřichový salát s jogurtem . . . . .	75		

# Onemocnění jater

Jaterní onemocnění nejsou vzácná a často se vyskytují i v chronické formě vyžadující dlouhodobá léčebná a dietní opatření. Na druhé straně jsou však játra vybavena obrovskou regenerační schopností a za péči se mohou odvděčit. O velké regenerační schopnosti jater se lze poučit i ze staré řecké pověsti o Prométheovi. Rozhněvaný vládce bohů Zeus nechal Prométhea přikovat ke skále v pohoří Kavkaz za to, že přinesl lidem oheň. Každý den přilétal k Prométheovi orel a kloval jeho játra, která zase přes noc dorůstala.

Lidská játra tvoří kompaktní parenchymový orgán, který konvenčně rozdělujeme do dvou laloků. Pravý lalok je větší než levý, a to u dospělých výrazněji než u dětí. Normálně velká játra obvykle nepřesahují pravý podžeberní oblouk. Hmotnost jater se pohybuje mezi 1200–1800 g, u žen bývají menší než u mužů. Játra jsou bohatě prokrvená a protéká jimi až 25 % srdečního výdeje, což představuje asi 1,5 litru krve za minutu. Játra vytvářejí žluč, která je odváděna žlučovody do střeva. Žluč je zcela nezbytná pro trávení, ale slouží i pro vylučování pro organismus nežádoucích a nebezpečných látek.

Ne nadarmo bývají játra označována za chemickou laboratoř těla, představují totiž centrální orgán látkové výměny celého organismu. Jsou důležitým místem tvorby bílkovin (albumin, proteiny uplatňující se při srážení krve apod.). Játra se podílí významnou měrou na udržování stálé hladiny cukru v krvi (tzv. glykémie), kdy glukóza (hroznový cukr) je ukládána ve formě glykogenu v játrech a uvolňována podle potřeb organismu. Sacharidy (cukry) představují pro některé buňky prakticky výlučný zdroj energie (mozek, červené krvinky). Játra mají centrální postavení v metabolismu lipoproteinů významných pro transport lipidů (tuků), které jsou jedním z nejdůležitějších zdrojů energie pro organismus. Rovněž významný podíl syntézy cholesterolu probíhá v jaterních buňkách, cholesterol se zde přeměňuje na žlučové kyseliny vylučované posléze žlučí. Důležitou roli hrají játra v metabolismu vitamínů

# Výběr potravin při jaterní dietě

## Potraviny nedoporučené:

- alkohol (víno, aperitiv, pivo, koňak, vodka, apod.)
- máslo, sádlo, slanina, lůj
- tučné uzeniny (vuřty, uherský salám, vysočina, česnekový salám, paprikový salám apod.)
- paštika, métský salám, jitrnice, vinné klobásy
- tučná masa, vnitřnosti, tučné vývary z mas, nakládaná, konzervovaná, smažená masa
- šproty, uzené a nakládané ryby, tučné ryby, jikry, mlíčí
- šlehačka, smetana, smetanové jogurty, tučné sýry (nad 40 %), aromatické sýry (pivní sýr, syrečky, romadúr apod.)
- luštěniny, květák, zelí, ledový salát, salátová okurka, kapusta, česnek, čerstvá cibule, nakládaná zelenina
- čerstvé pečivo, teplé koláče, kynuté buchty a koláče, listové těsto (závin, šátečky), smažené těsto (koblihy), chipsy
- burské oříšky, vlašské ořechy, mandle, slunečnicová semínka, mák
- ostré koření (pepř, pálivá paprika, kari apod.), masox, sójová omáčka, worcesterská omáčka, ocet
- majonéza, tatarská omáčka
- čokoláda, moučníky s tučnými krémy

## Potraviny povolené:

- drůbeží salámy, dušená šunka, debrecínka, šunkový salám
- libová masa (kuře, králík, vepřová a hovězí kýta, filé, kapr, štika)
- mrkev, celer, petržel, brokolice, kadeřávek, chřest, tykev, pastinák, patison, čínské zelí, rajčata, pórek, topinambury
- všechny druhy ovoce – jablka, mandarinky, kiwi, banány, jahody, meruňky apod., kompoty, ovocné přesnídávky
- starší pečivo, chléb, nekynuté koláče a sladkosti z piškotového, bramborového, tvarohového a třeného těsta

### *B*RAMBOROVÁ POLÉVKA S KRUPICÍ

*150 g brambor, 10 g oleje, 50 g cibule, 10 g krupice, 50 g mrkve, 50 g celeru, 50 g petržele, sůl, drcený kmín, majoránka*

Na oleji zpěníme nejemno nakrájenou cibuli, přidáme krupici a osmahneme, zalijeme studenou vodou, rozšleháme, přidáme na kostičky nakrájenou zeleninu, brambory, osolíme, ochutíme drceným kmínem a vaříme doměkka. Nakonec okořeníme polévku majoránkou a dochutíme solí.

*Jedna porce přibližně obsahuje:*

4 g bílkovin, 5 g tuků, 30 g sacharidů, 4,7 g vlákniny

**180 kcal = 755 kJ**

### *H*OVĚZÍ POLÉVKA

*50 g cibule, 20 g oleje, 100 g hovězí kýty, 50 g mrkve, 50 g petržele, 50 g brambor, 10 g hladké mouky, sladká mletá paprika, sůl, mletý kmín, majoránka*

Cibuli nakrájíme nejemno a zpěníme na oleji. Hovězí maso nakrájíme na kostičky a zároveň se sladkou paprikou, kmínem a solí přidáme k cibuli. Krátce osmahneme, mírně podlijeme a dusíme téměř doměkka. K poloměkkému masu přidáme drobně nakrájenou mrkev, petržel, brambory, zředíme vodou a dovaříme. Nakonec zahustíme moukou rozmíchanou ve vodě a provaříme. Polévku dochutíme majoránkou.

*Jedna porce přibližně obsahuje:*

13 g bílkovin, 12 g tuků, 18 g sacharidů, 2,8 g vlákniny

**185 kcal = 770 kJ**

### *H*OVĚZÍ MASO NA RAJČATECH

200 g hovězí kýty, 20 g oleje, 50 g cibule, 10 g hladké mouky,  
200 g rajčat, sůl, lístky meduňky

Na oleji zpěníme drobně nakrájenou cibuli, přidáme maso nakrájené na nudličky, opečeme, osolíme, podlijeme vodou a udusíme doměkka. Maso vyndáme, šťávu vysmahneme, zaprášíme moukou, osmahneme, zalijeme vodou a povaříme. Nakonec přidáme spařená, oloupaná rajčata nakrájená na kolečka a podusíme. Vložíme maso zpět a vše prohřejeme. Na talíři maso ozdobíme lístky meduňky.

*Jedna porce přibližně obsahuje:*

23 g bílkovin, 15 g tuků, 11 g sacharidů, 2,1 g vlákniny  
**270 kcal = 1130 kJ**

### *H*OVĚZÍ MASO V ZELENINĚ

200 g hovězí kýty, 50 g cibule, 20 g oleje, 300 g mražené zeleniny,  
sůl

Na oleji v teflonové pánvi osmažíme nejemno nakrájenou cibuli, přidáme na kostky nakrájené hovězí maso, osmahneme, zalijeme vodou, mírně osolíme a dusíme téměř doměkka. Pak přidáme mraženou zeleninu a dodusíme.

*Jedna porce přibližně obsahuje:*

24 g bílkovin, 15 g tuků, 12 g sacharidů, 9,1 g vlákniny  
**280 kcal = 1170 kJ**

### ZAPEČENÉ VEPŘOVÉ MASO S PETRŽELÍ

200 g vepřové kýty, 20 g oleje, 60 g cibule, 100 g petržele,  
50 g 30% tvrdého sýru, 100 ml mléka, 1 vejce, sůl, bazalka  
na formu: 10 g oleje

Maso nakrájíme na nudličky, osolíme a opečeme na oleji. Přidáme cibuli, petržel nakrájenou na nudličky, krátce opečeme, osolíme, přidáme najemno nakrájenou bazalku a vše dáme do olejem vymazané ohnivzdorné misky. Masovou směs zalijeme mlékem, ve kterém jsme rozmíchali vejce. Povrch posypeme nahrubo nastrouhaným sýrem a zapečeme v troubě.

*Jedna porce přibližně obsahuje:*

35 g bílkovin, 29 g tuků, 15 g sacharidů, 3 g vlákniny

**460 kcal = 1920 kJ**

### VEPŘOVÉ MASO S OLIVAMI

200 g vepřové kýty (2 plátky), 100 g bílého netučného jogurtu,  
20 g oleje, 30 g oliv, yzop, sůl

Plátky masa naklepeme, osolíme a opečeme na oleji v teflonové pánvi z obou stran, přidáme lžičku yzopu, podlijeme vodou a dusíme doměkka. Když je maso měkké, zahustíme šťávu jogurtem, přidáme olivy překrojené na půlku a prohřejeme.

*Jedna porce přibližně obsahuje:*

24 g bílkovin, 19 g tuků, 5 g sacharidů, 0,5 g vlákniny

**290 kcal = 1210 kJ**

### *K*UŘE PEČENÉ S RAJČATY

*2 kuřecí stehna (cca 500 g), 150 g rajčat, mletý kmín, sůl*

Do pekáčku dáme rajčata nakrájená na kolečka, na ně vložíme porce kuřete, osolíme, okmínujeme, mírně podlijeme vodou a pečeme v troubě dorůžova.

*Jedna porce přibližně obsahuje:*

59 g bílkovin, 3 g tuků, 5 g sacharidů, 1 g vlákniny

**280 kcal = 1170 kJ**

### *K*UŘE NA ZÁZVORU

*2 kuřecí řízky (300 g), 50 g cibule, 20 g oleje, 100 g rajčat, zázvor, mletá sladká paprika, špetka šafránu, zelená petrželka, sůl*

Na oleji v teflonové pánvi zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme koření, orestujeme, mírně podlijeme, přidáme porce osoleného kuřete, rajčata nakrájená na výseče a dusíme doměkka. Šťávu dochutíme najemno nakrájenou zelenou petrželkou.

*Jedna porce přibližně obsahuje:*

36 g bílkovin, 11 g tuků, 5 g sacharidů, 1 g vlákniny

**260 kcal = 1085 kJ**

## *K*APR V CIBULI

*300 g kapra (2 porce), 20 g oleje, 150 g cibule, mleté černé koření, 1 bobkový list, 5 g cukru, citronová šťáva, 20 g rajského protlaku, zelená petrželka, sůl*

Porce kapra osolíme. Na oleji osmažíme na kolečka nakrájenou cibuli, přidáme koření, osolíme, zakapeme citronovou šťávou, přidáme cukr a rajský protlak. Krátce povaříme a vložíme porce kapra. Podle potřeby podlijeme a pečeme v troubě doměkka. Nakonec posypeme najemno nakrájenou zelenou petrželkou.

*Jedna porce přibližně obsahuje:*

25 g bílkovin, 16 g tuků, 9 g sacharidů, 2,3 g vlákniny

**280 kcal = 1170 kJ**

## *M*ORAVSKÝ KAPR

*300 g kapra (2 porce), 15 g oleje, 1 vejce, 50 g tvrdého netučného sýru, 100 ml mléka, zelená petrželka, sůl*  
na formu: *10 g oleje*

Porce kapra osolíme a opečeme na oleji po obou stranách. Opečeného kapra dáme do ohnivzdorné misky vymazané olejem, zalijeme rozšlehaným vejcem v mléce, do kterého jsme přidali nastrouhaný sýr a najemno nakrájenou zelenou petrželku. Vše pak zapečeme v troubě, dokud sýr nezačne růžovět.

*Jedna porce přibližně obsahuje:*

36 g bílkovin, 26 g tuků, 3 g sacharidů, 0 g vlákniny

**390 kcal = 1630 kJ**

## TĚSTOVINY S BROKOLICÍ

*150 g těstovin (vrtule), 20 g oleje, 100 g cibule, 400 g brokolice, 150 g šunkového salámu, 50 g tvrdého 30% sýru, bazalka, sůl*

Na oleji osmažíme dorůžova najemno nakrájenou cibuli, přidáme na kostičky nakrájený salám, ochutíme solí a krátce podusíme. Těstoviny uvaříme v osolené vodě doměkka, scedíme a propláchneme vařící vodou. Brokolici ponoříme asi na 5 minut do vařící osolené vody a pak rozdělíme na drobné růžičky, košťál nakrájíme najemno. Těstoviny, šunkový salám s cibulkou a brokolici promícháme. Na talíři těstoviny posypeme nastrohaným sýrem smíchaným s jemně nakrájenou bazalkou.

*Jedna porce přibližně obsahuje:*

33 g bílkovin, 24 g tuků, 65 g sacharidů, 8,7 g vlákniny

**610 kcal = 2550 kJ**

## TĚSTOVINY S BAKLAŽÁNY

*150 g těstovin (mašličky), 50 g pórků, 20 g oleje, 200 g baklažánu, 100 g rajčat, zelená petrželka, sůl*

Na oleji zpěníme na kolečka nakrájený pórek. Baklažán oloupeme, rozpůlíme, očistíme, nakrájíme na kostičky a přidáme k pórků, krátce osmažíme, mírně podlijeme vodou a dusíme asi 10 minut. Pak přidáme na kostičky nakrájená rajčata a dusíme ještě asi 10 minut. Šťávu necháme mírně vysmahnout. Těstoviny uvaříme v osolené vodě doměkka, scedíme, propláchneme vařící vodou a přidáme k zeleninové směsi. Promícháme, dochutíme solí a zelenou petrželkou.

### FAZOLKY V BEŠAMELU

*300 g fazolek, 20 g oleje, 20 g hladké mouky, 200 ml mléka, 100 g netučného bílého jogurtu, meduňka, sůl*

Fazolky zbavíme vláken, pokrájíme na kousky a uvaříme ve slané vodě doměčka. Z oleje a mouky připravíme světlou jíšku, zředíme mlékem, ochutíme solí, nejemno nakrájenou meduňkou a povaříme. Nakonec vmícháme jogurt, uvařené fazolky a prohřejeme.

*Jedna porce přibližně obsahuje:*

11 g bílkovin, 13 g tuků, 28 g sacharidů, 4,5 g vlákniny

**270 kcal = 1130 kJ**

### ZAPEČENÉ FAZOLKY S KUŘECÍM MASEM

*200 g kuřecího masa, 200 g sterilovaných fazolek, 20 g oleje, 50 g cibule, 200 g bílého jogurtu, 1 vejce, červená paprika, mletý kmín, oregano, sůl*

Na oleji zpěníme nejemno nakrájenou cibuli, umleté kuřecí maso orestujeme, osolíme, přidáme koření, mírně podlijeme vodou a dusíme, až se voda vydusí. Do vymazané zapékací misky dáme vrstvu fazolek, vrstvu masa a zakončíme vrstvou fazolek. Vše zalijeme mírně osoleným mlékem, ve kterém rozšleháme vejce. Zapékáme v troubě asi 20 minut.

*Jedna porce přibližně obsahuje:*

34 g bílkovin, 16 g tuků, 16 g sacharidů, 2,3 g vlákniny

**345 kcal = 1440 kJ**

### **T**VAROHOVÉ KULIČKY S JAHODOVOU KAŠÍ

**3 porce**

*1 vejce, 100 ml mléka, 140 g netučného měkkého tvarohu, 50 g hrubé mouky, 200 g veku nebo 4 rohlíky, 250 g jahod, 20 g cukru (nebo dětská jahodová přesnídávka), sůl*

Veku nakrájíme na kostičky, zalijeme mlékem a počkáme, až se mléko vsaje. K namočené vece přidáme mouku, vejce, tvaroh, špetku soli a uhněteme těsto. Z těsta tvoříme kuličky, které vaříme zvolna 5 minut ve vroucí vodě. Uvařené kuličky scedíme a necháme okapat. Na talíři kuličky přelijeme rozmačkanými jahodami s cukrem nebo dětskou přesnídávku s jahodami.

*Jedna porce přibližně obsahuje:*

20 g bílkovin, 4 g tuků, 68 g sacharidů, 1,7 g vlákniny

**390 kcal = 1630 kJ**

### **R**ÝŽOVÁ KAŠE S MERUŇKAMI

**4 porce**

*200 g rýže, 1 l mléka, 80 g cukru, 200 g sušených meruněk, 20 g Granka, sůl*

Meruňky namočíme na 2 hodiny do vody. Rýži spaříme v horké vodě, dáme do mléka se špetkou soli a vaříme na mírném ohni, až se začne rozvářet. Ke konci vaření přidáme cukr. Meruňky slijeme, pokrájíme, povaříme ve vodě asi 15 minut a vmícháme do rýže. Na talíři rýžovou kaši posypeme Grankem.

*Jedna porce přibližně obsahuje:*

12 g bílkovin, 6 g tuků, 84 g sacharidů, 17,4 g vlákniny

**440 kcal = 1840 kJ**

*Vladimíra Havlová*

# *K*UCHAŘKA PŘI ONEMOCNĚNÍ JATER

125 receptů

Fotografie Jiří Poláček

Vydalo nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.,

roku 2007 jako svou 766. publikaci

Vydání druhé. Stran 80

Odpovědná redaktorka Blanka Koutská

Vytiskla tiskárna Ekon, Jihlava

Doporučená cena 98 Kč

Nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.

Praha 3, Víta Nejedlého 15

e-mail: [info@ivysehrad.cz](mailto:info@ivysehrad.cz)

[www.ivysehrad.cz](http://www.ivysehrad.cz)

ISBN 978-80-7021-882-2