

# Domácí sekaná

---

Dokonce ani sekané se nemusíte vzdát, pokud se rozhodnete uzdravit pomocí „SCD výživy“.

Jen když vyslovíme slovo „dieta“, máme husí kůži a chce se nám utéct. Nikomu se dobrovolně nechce „držet“ dieta, slovo, které jsme slýchávali hlavně od našich maminek. Nevím jak došlo k nepochopení významu tohoto slova, ale při „dietě“ prostě neskáčíme nadšením, protože je při ní zvykem ne-dobrovolné mučení hladem, musíme vydržet jíst „nějaké“ jídlo, musíme cvičit, a hlavně ji musíme vydržet!

Nene, dieta = jídlo, strava, pokrm, proto nepotřebujeme naštěstí nic vydržet.

Čas přípravy: 15 minut

Čas pečení: 90 minut / 180°C / plyn

Výsledek: 20 plátků





## INGREDIENCE

**mleté vepřové maso** - 1kg

(nebo mix vepřové plecko a zadní hovězí)

**cibule** - 2 velké

**vejce** - 1 (L)

**olej** - v případě restování cibulky

**hořčice** - dijon - 3 lžíce

**česnek** - 5 stroužků

**sůl**

**pepř** (barevný)

**kmín**

**majoránka**

## POSTUP

Maso na sekanou, si nechte pomlet u řezníka nebo si ho pomelte doma sami. Hotové balíčky z obchodu, ležící v chladících boxech, obsahují na 100 % dextrózu!

Sekaná, ta zajisté patří k naší české klasice, a je to s ní jako když jsem psala o polévce Gazpacho, co domácnost, to zaručeně nejlepší recept! I zde při přípravě bude záležet na vyváženosti chutí, což opět nechávám na vás. V tomto receptu jsou vynechány ingredience jako mouka, strouhanka nebo rohlíky, ale žádné obavy, už teď vás vidím, jak si jdete pro nášup.

Nechť vám tento můj recept poslouží jako vodítko k vytvoření té „vaší“ nejlepší sekané.

- Maso umelu v masovém strojku a přidám koření - sůl, pepř, mletý kmín, majoránka, utřený česnek, hořčici, cibuli (já si ji zlehka na oleji dopředu orestuji, ale můžete ji přidat do sekané syrovou, jemně nasekanou). V rukavicích nebo rukama, jak se mi chce vše řádně promíchám, a nechám hodinku odležet v lednici.
- Pak z masové směsi udělám podlouhlý bochánek, pomocí vody vyhladím, a dám péct na pečícím papíru do předehřáté trouby.

Sekanou během pečení nepodlívám, kůrčička se udělá i tak. Podávat můžete s čerstvou zeleninkou, zelným salátem nebo s SCD chlebem.