Svatomartinská husa s variantou keto knedlíků

10. 11. 2021

Recept je vhodný pro: 2. fáze, 3. fáze

Svatý Martin je tu a možná ho potkáme na bílém koni. K tomuto svátku neodmyslitelně patří husa s knedlíkem, kdy jsme pro vás v tento sváteční den připravili recept na vhodnou variantu i do diety.

Pro jednu porci normálního proteinového jídla v dietě (od 2. fáze) konzumujeme 75 g libového husího masa s polovinu porce knedlíku.

Co potřebujete:

Husa a zelí:

- *husa (pro servírování vybereme libovolnou část husy zbavenou vrstvy tuku a kůže)*
- *200 g jablek (od 3. fáze diety)*
- *2 lžíce oleje*
- *hlávka červeného zelí*
- *150 ml vody*
- *3 lžíce vinného octa*
- *2 lžičky čekankového sirupu*
- *pepř*
- *sůl*
- *kmín*

Jak na to:

1. Husu si nasolte, okmínujte a do pekáče vložte nakrájená jablka.

2. Před pečením podlijte vodou a 2 lžícemi oleje a dejte péct do trouby rozehřáté na 120 °C.

3. Pečte podle potřeby 2 až 2,5 hodiny. Maso musí jít po upečení úplně od kosti.

4. Zelí nakrouháme najemno a vložíme do mísy, přidáme sůl a zelí pořádně promačkáme, aby se sůl dostala všude.

5. Smícháním se solí docílíme, že zelí změkne a pustí vodu.

6. Dáme do lednice na 2 hodiny odležet.

7. Poté si připravíme zálivku ze 150 ml vody, 2 lžiček čekankového sirupu, přibližně 3 lžic vinného octa a pepře.

8. Připravenou zálivkou salát prolijeme a zamícháme.

Prodietix proteinový knedlík (2 porce):

- *1 balení Prodietix omeleta*
- *1 vyšlehaný bílek*
- *1/3 lžičky jedlé sody*
- *sůl*
- *snítka pažitky*
- *1 lžička oleje*

Jak na to:

1. Obsah sáčku Prodietix omeleta s bylinkami smícháme s vodou, solí a nadrobno pokrájenou pažitkou tak, aby vznikla hustší hmota, do které zapracujeme vyšlehaný bílek.

2. Připravíme si hrneček, který lehce vymažeme rostlinným olejem a směs do něj vpravíme.

3. Následně ho vložíme do lázně s vodou a vaříme do doby, než se obsah nepromění na pevnou hmotu.

Knedlík z psyllia (2 porce):

- *2 vejce*
- *3 lžičky psyllia*
- *2 lžičky oleje*
- *sůl*
- *1/3 lžičky jedlé sody*

Jak na to:

1. Do hrnečku dáme všechny ingredience a směs důkladně vyšleháme šlehačem nebo vidličkou.

2. Vzniklou hmotu pečeme v předehřáté troubě 15 až 20 minut. Jako alternativu lze využít mikrovlnnou troubu s ohřevem na 1 minutu při plném výkonu.