Valašská kyselica

10. 5. 2022

Recept je vhodný pro: 1. fáze, 2. fáze, 3. fáze

Dříve to bylo prosté jídlo Valachů. Dnes je z ní národní gastronomický poklad. V pravé valašské kyselici by neměly chybět brambory. Ty však obsahují škroby a sacharidy, které se nám nehodí do 1. fáze diety, proto je v našem receptu vynecháme. Polévka to je vydatná a plná vitamínů. Zahřeje, dodá tolik potřebný vitamín C a hlavně zasytí. Dejte si ji k obědu, k večeři nebo i k snídani.

Co potřebujete:

- *1 porce Prodietix Žampionová polévka*
- *50 g kysaného zelí (bez přidaného cukru – zkontrolujte na etiketě)*
- *50 g čerstvých hub, hlívy ústřičné nebo žampionů*
- *1 lžíce kvalitního oleje*
- *5 lžic vody*
- *kmín*
- *sůl*
- *pepř*

Jak na to:

1. Na rozehřátou pánev s nepřilnavým povrchem nalijte pár kapek oleje a 5 lžic vody.

2. Přidejte pokrájené houby a restujte, dokud houby nezměknou. Pokud se všechna voda odpaří, přidejte další, aby se směs nepřipalovala.

3. Po změknutí hub vložte do pánve kysané zelí a společně s houbovou směsí nechte prohřát.

4. Dochuťte kmínem, solí a pepřem.

5. Smíchejte s Prodietix žampionovou polévkou, připravenou podle návodu na etiketě.

6. Ozdobte dle chuti.