Vánoční keto menu: Štědrovečerní polévka

22. 10. 2021

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

Keto dieta není žádnou překážkou, abyste si vánoční svátky užili, jak se patří. V sérii vánočních receptů se dozvíte, že je možné si pochutnat a přitom jídla připravit v souladu s Prodietix dietním programem. Jako první nabízíme recept na štedrovečerní rybí polévku.

Co potřebujete (4 porce):

- *300 g cejna (včetně skeletu)*
- *100 g jikry (od třetí fáze)*
- *5 ks nové koření*
- *2 ks bobkový list*
- *1 mrkev (od třetí fáze)*
- *½ ks cibule*
- *½ ks šalotka*
- *½ ks celeru*
- *1 ks petržele (od třetí fáze)*
- *1 špetka muškátový oříšek*
- *2 lžíce oleje*
- *1 lžíce slunečnicového oleje*
- *sůl*
- *pepř mletý*

Jak na to:

1. Do kastrolu vložíme rybí skelety, hlavy a všechny odřezky. Přidáme černý pepř, nové koření, bobkový list, mrkev, cibuli, celer a kořen petržele. Zalijeme studenou vodou, osolíme.

2. Jakmile polévka začne vařit, sebereme pěnu a 20 minut pomalu vaříme na mírném ohni. Poté vývar přecedíme.

3. Na oleji orestujeme šalotku nasekanou najemno.

4. Čerstvou mrkev a kousek kořene petržele nastrouháme a přihodíme do hrnce. Zalijeme čirým rybím vývarem, promícháme a ochutíme špetkou muškátového oříšku.

5. Do polévky přidáme jikry (od třetí fáze).

6. Dobrou chuť