Kohout na víně

22. 10. 2021

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

Potěšte i v průběhu ketogenní diety své chuťové pohárky proslulou francouzskou delikatesou - kohoutem na víně. Recept je vhodný od druhé fáze diety a povolená je konzumace jedné porce denně.

Co potřebujete (2 porce):

- *2 lžíce olivového oleje*
- *300 g prsou mladého kohoutka*
- *sůl a čerstvě mletý pepř*
- *bobkové listy*
- *½ lžičky sušeného tymiánu*
- *½ bílé cibule*
- *200 ml domácího kuřecího vývaru (z povoleného masa a zeleniny)*
- *200 ml suchého červeného vína*
- *1 stroužek česneku*
- *300 g žampionů*

Jak na to:

1. Na rozehřátém oleji nejprve opečeme kohoutí prsa. Jakmile se maso zatáhne přidáme pepř, sůl, bobkový list a tymián a kolem masa poklademe cibuli.

2. Přilijeme vývar a třetinu vína.

3. Všechno vložíme do pekáče do rozehřáté trouby na 200°C. Pečeme půl hodiny, poté přidáme česnek a zbytek víno a troubu ztlumíme na 170°C. Takto zvolna pečeme 2 hodiny. Na posledních 10 minut k masu přidáme žampiony.

4. Doporučujeme konzumaci se spařenými zelenými fazolovými lusky.