Vývar je základ!

26. 10. 2021

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

Věděli jste, že Prodietix polévky a omelety je možné vylepšit tak, že jako základ použijete...

Co potřebujete (1,5 l):

- *skelet z jednoho kuřete (lze i z upečeného) zbaveného kůže, masa a tuku*
- *1 cibule*
- *půl celeru bulvy*
- *polovina pórku*
- *4 řapky řapíkatého celeru*
- *jakékoliv další zbytky povolené zeleniny (košťál z brokolice nebo květáku)*
- *hrst listů libečku*
- *1 bobkový list*
- *5 kuliček nového koření*
- *8 kuliček pepře*
- *sůl*

Jak na to:

1. Do hrnce nalejeme 2 litry studené vody.

2. Postupně vložíme omytou cibuli i se slupkou a ostatní omytou zeleninu. Pokud máte rádi výraznou chuť zeleniny ve vývaru, nakrájíme ji na menší kousky. Čím menší kousky, tím bude chuť zeleniny výraznější.

3. Přidáme také všechny uvedené bylinky a přivedeme k varu.

4. Poté do hrnce vložíme kuřecí skelet a jak již bylo uvedeno, můžeme použít i skelet z pečeného kuřete.

5. Mírně osolíme.

6. Vaříme na mírném ohni nejméně 1,5 hodiny.

7. Po uvaření slejeme do čistého hrnce.

8. Pokud tvoří vývar hodně mastných ok na hladině, schladíme ho a sraženou mastnotu z povrchu posbíráme.

Náš TIP: Tento základní vývar můžeme použít jak pro přípravu proteinových jídel, tak jako základ pro přípravu zeleninových jídel. Skvěle se například hodí na jakoukoliv zeleninovou polévku, kterou připravíme pouze vložením nakrájené povolené zeleniny do vývaru.