Boršč

26. 10. 2021

Recept je vhodný pro: 3. fáza

ingrediencie na 6 - 8 porcií

- 750 g chudého hovädzieho mäsa
- cibule
- 300 g zeleru
- 250 g hlávkovej kapusty
- 200 g mrkvy
- 200 g petržlenu
- 200 g červenej repy
- 150 g zemiakov
- 2 lyžice rajčinového pretlaku (bez cukru a škrobu)
- lyžice za studena lisovaného slnečnicového oleja
- 3 bobkové listy
- 8 guličiek nového korenia
- 10 guličiek čierneho korenia
- soľ
- čierne korenie
- 2,5 l vody

postup prípravy

Ako prvé si pripravíme vývar ako základ polievky a zároveň uvaríme mäso. Do hrnca s vodou pridáme mäso, celú neolúpanú cibuľu, bobkový list, nové korenie, celé čierne korenie, 100 g zeleru, 100 g mrkvy a 100 g petržlenu. Privedieme do varu, potom trochu osolíme a varíme na miernom ohni cca 2 hodiny alebo pokým mäso nezmäkne.

Pokým sa pripraví vývar, je čas na cviklu. Tú umyjeme a celú neolúpanú vložíme do hrnca s vodou a tiež privedieme k varu. Varíme do zmäknutia. Čas varenia je závislý na jej veľkosti, spravidla 1 - 1,5 hodiny.

Medzitým, kým sa uvarí vývar a cvikla, nakrájame zeler, mrkvu, petržlen a zemiaky na rovnako veľké kocky a nastrúhame kapustu.

Po uvarení vývar scedíme a mäso uložíme na teplé miesto. Repu necháme chvíľku vychladnúť, olúpeme a nakrájame na kocky.

V kastróle rozohrejeme olej a nakrájanú zeleninu (okrem cvikly) na ňom orestujeme, potom pridáme rajčinový pretlak a necháme prehriať. Všetko zalejeme pripraveným vývarom a spoločne povaríme kým nie je zelenina dobrá pod zub (cca 10 - 15 minút). Na záver pridáme pripravenú repu.

Pokiaľ chceme jedlo jesť ako "normálne" jedlo, jednu porciu skonzumujeme, tak 2 - 3 naberačky polievky a 100 g uvareného mäsa. Spolujediacim, ktorí diétu nedržia, nakrájame mäso do polievky a navrch môžeme pridať za lyžicu smotany.

Polievku si môžete dať tiež ako predkrm - bez mäsa - v rámci povolenej zeleniny. V tomto prípade po nej môže nasledovať "normálne" jedlo, nie však už so sacharidovou prílohou (viď tabuľka sacharidových príloh pre 3. fázu), ale napríklad s cuketovými rezancami alebo tekvicovým pyré.