

# Brokolicový krém



21. 10. 2021

Recept je vhodný pre: [1. fáza](#), [2. fáza](#), [3. fáza](#)

Aj v prvej fáze proteínovej diéty si môžete na zelenine skutočne pochutnať. Skúste napríklad Brokolicový krém s Prodietix chrumkavými toastami alebo krutónmi.

Čo potrebujete:

- 1 balenie [Prodietix chrumkavých minibagietek](#)
- 2 lyžice olivového oleja (z výliskov - 2. lisu - rafinovaný pre tepelnú úpravu)
- 1/2 cibule nakrájaná najemno
- 900 g brokolice
- štipka nastrúhaného muškátového oriešku
- 1 l hydínového alebo zeleninového vývaru (zo zeleniny pre 1. fázu diéty)
- 150 ml sójového mlieka bez pridaného cukru
- 20 g parmezánu (povolený od 2. fázy diéty)
- soľ a korenie na dochutenie

## Ako na to:

**1.** Brokolicu nakrájajte, kúsky ružíc a stoniek oddel'te zvlášť. V hrnci rozohrejte olej a orestujte na ňom cibuľu a pripravené nakrájané stonky brokolice (ku zmäknutiu potrebujú dlhšiu dobu než ružice). Zmes okoreňte muškátovým orieškom a päť minút restujte. Potom pridajte ružice brokolice, vývar a sójové mlieko. Všetko desať minút varte, až brokolica zmäkne.

**2.** Odlejte päť naberačiek polievky a toto množstvo ponechajte bokom. Zvyšok rozmixujte a do krému vráťte nerozmixovanú časť polievky, ktorá dodá krému peknú štruktúru a zvýrazní jej farbu. Osol'te a okoreňte podľa chuti. Podávajte s Prodietix chrumkavými minibagetskami.

**Náš TIP:** V 2. fázy diéty možno na záver pridať aj 20 g parmezánu.