

Zelerové pyrė s p arkami Prodietix



10. 5. 2022

Keď ste boli deti, tiež ste si vybrali tie protivn  biele kocky z ešte protivnej ej chuti polievky? Ochutnajte zeler inak. Ch ybaj  vám zemiaky? Urobte si zelerov  pyr . Je to jednoduch , r ychle a jednoducho dobr .

 o na to:

-  /2 bu vy zeleru
- 100 ml sójovej light smotany (nesladenej)
- 1 až 2 lyžice oleja
- morsk  soľ

Ako na to:

Zeler očistite od koreňov a vonkajšej šupky. Nakr ajajte ho na plátky tenk  približne 4 mm alebo tenšie. Vložte ho do hrnca s minimom ľahko osolenej vody, tak aby ste ho mohli priklopen  pokrievkou pomaly dusiť. Snažte sa dusiť zeler mierne a len ten najnutnej i čas, potom si zachová pln  chuť a mnoho nutrientov. Uvaren  zeler scedťe, ale vývar z neho si nechajte bokom.

Zm knut  zeler dajte do mixéra a pridajte olej, smotanu a rozmixujte na jemn  pyr . Podľa potreby pridajte trochu zelerov ho vývaru a dosolťe. Podávajte [s p arkami Prodietix](#).