

Tekvica v hlavnej úlohe



21. 10. 2021

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

K jeseni neodmysliteľne patrí tekvica a ani počas proteínovej diéty sa tejto zdravej zeleniny nemusíte vzdávať.

Tekvicová polievka s krutónmi

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

Čo potrebujete (2 porcie):

- [Chrumkavé minibagetky Prodietix](#)
- [Pórovo-zemiaková polievka Prodietix](#)
- 150 g baklažánu
- Čierne korenie a soľ
- Pažitka

Ako na to:

1. Zmes na polievku vsypeme do 250 ml horúcej (nie vriacej) vody. V miske premiešame metličkou, aby sa prášok s vodou spojil.

2. Na lyžicu olivového oleja orestujeme na kocky nakrájaný baklažán a dochutíme korením a soľou (od druhej fázy diéty môžeme pridať pol lyžičky sladkej papriky alebo kari).

3. Polievku nalejeme do misiek a každú misku a dozdobíme čerstvou pažitkou. Podávame s chrumkavými minibagetkami.