

Kurací vývar so zeleninou



22. 10. 2021

Kurací vývar je jednoducho všeliek. Pridajte ešte veľa zeleniny a pripravte si tak variantu výbornej večere do akejkoľvek fázy diéty. Pre prvú fázu s rezancami ako proteínové jedlo, od druhej fázy s kuracím mäsom ako "normálne jedlo".

Ingrediencie:

- Kurací hrudník
- 2 l vody
- 150 g brokolice
- 150 g stonkového celeru
- Petržlenová vňať
- Čierne korenie
- Soľ
- Bobkový list
- Nové korenie
- Strúčik cesnaku
- 1 malá cibula
- Extra ingrediencie:
 - Pre 1. fázu: čínske rezance Prodietix
 - Pre 2. fázu: kuracie prsia 150 g
 - Pre 3. fázu: kuracie prsia 150 g, lyžica strúhanej mrkvy, lyžica strúhaného petržlenu

Postup prípravy

Kuracie kosti vložte do hrnca s vodou. Vodu privedte pod bod varu. Ak varíte variantu pre druhú a tretiu fázu, pridajte kosti aj s mäsom).

Po dvoch hodinách pridajte očistenú zeleninu a pokračujte ešte aspoň hodinu. Hotový vývar scedte cez jemný cedník. Rozdeľte do nádob a nechajte vychladnúť. V chladničke vám vydrží pár dní, v mrazničke aj niekoľko týždňov.

V prvej fáze konzumujte vývar so zeleninou a čínskymi rezancami Prodietix pripravenými podľa návodu.

V druhej fáze podávajte vývar so zeleninou s natrhanými kúskami kuracích prs.

V tretej fáze podávajte vývar so zeleninou (vrátane mrkvy a petržlenu) a s natrhanými kúskami kuracieho mäsa.

Dobrá chuť!