

Svieža polievka zo stopkového zeleru



25. 10. 2021

Recept vhodný pre 1. fázu, 2. fázu, 3. fázu

Ingrediencie na 4 porcie

- 1,5 l vývaru
- cca 600 g stopkového zeleru
- 2 lyžice panenského olivového oleja
- 2 lyžice sušenej cibule
- 1 bielok (v 2. a 3. fázy celé vajce)
- soľ
- čierne korenie

postup prípravy

Najprv si uvaríme **vývar**.

Zeler umyjeme a nakrájame na malé kocky. V hlbšom hrnci rozohrejeme 2 lyžice olivového oleja a pridáme nakrájaný zeler. Pridáme 2 lyžice sušenej cibule a podusíme tak, aby zeler úplne zmäkol.

Po zmäknutí zeleru prelejeme do hrnca pripravený vývar a krátko spoločne povaríme. Potom pridáme 1 bielok, podľa chuti osolíme a okoreníme.

Nakoniec polievku rozmixujeme tyčovým mixérom.

Môžeme dochutiť čerstvými bylinkami. Možno podávať k normálnym jedlám alebo medzi jedlami.

Náš TIP: Doplňte polievku [Prodietix s chrumkavými minigatkami](#) a pochutnajte si na ďalšej alternatíve proteínového jedla už od 1. fázy.

Od 3. fázy si možno polievku spestriť lyžicou slnečnicových semienok.