Vývar je základ!

26. 10. 2021

Recept je vhodný pre: 1. fáza, 2. fáza, 3. fáza

Ingrediencie na 1,5 l vývaru:

skelet z jedného kurčaťa (môže byť aj z upečeného) zbavený tuku, mäsa a kože
1 cibuľa
pol zeleru buľvy
polovica póru
4 stopky stopkového zeleru
akékoľvek ďalšie zvyšky povolenej zeleniny (hlúb z brokolice alebo karfiolu atď.)
hrsť listov ligurčeka
1 bobkový list
5 guličiek nového korenia
8 guličiek korenia
soľ

Do hrnca nalejeme 2 litre studenej vody. Postupne vložíme umytú cibuľu aj so šupkou a ostatnú umytú zeleninu. Pokiaľ máte radi výraznú chuť zeleniny vo vývare, nakrájame ju na menšie kúsky. Čím menšie kúsky, tým bude chuť zeleniny výraznejšia. Pridáme tiež všetky uvedené bylinky a privedieme do varu. Potom do hrnca vložíme kurací skelet a ako už bolo uvedené, môžeme použiť aj skelet z pečeného kurčaťa. Mierne osolíme. Varíme na miernom ohni najmenej 1,5 hodiny. Po uvarení zlejeme do čistého hrnca. Pokiaľ tvorí vývar veľa mastných očiek na hladine, schladíme ho a zrazenú mastnotu z povrchu pozbierame. Tento základný vývar môžeme použiť ako na prípravu proteínových jedál, tak ako základ na prípravu zeleninových jedál. Skvele sa napríklad hodí na akúkoľvek zeleninovú polievku, ktorú pripravíme iba vložením nakrájanej povolenej zeleniny do vývaru.