

# Boršč



26. 10. 2021

Recept je vhodný pro: [3. fáze](#)

Hledáte jídlo, které při proteinové dietě můžete jíst jak Vy tak celá Vaše rodina? Tak vyzkoušejte náš boršč! Tuto zeleninovou polévku si můžete dát buď bez masa v rámci povolené zeleniny a nebo s masem, kdy vydá za "normální" jídlo.

Co potřebujete (6 - 8 porcí):

- 750 g libového hovězího masa
- cibule
- 300 g celeru
- 250 g hlávkového zelí
- 200 g mrkve
- 200 g petržele
- 200 g červené řepy
- 150 g brambor
- 2 lžíce rajského protlaku (bez cukru a škrobu)
- lžíce za studena lisovaného slunečnicového oleje
- 3 bobkové listy
- 8 kuliček nového koření
- 10 kuliček pepře
- sůl
- pepř
- 2,5 l vody

## Jak na to:

**1.** Jako první si připravíme vývar na základ polévky a zároveň uvaříme maso.

**2.** Do hrnce s vodou přidáme maso, celou neloupanou cibuli, bobkový list, nové koření, celý pepř, 100 g

celeru, 100 g mrkve a 100 g petržele.

**3.** Vše přivedeme k varu, poté trochu osolíme a vaříme na mírném ohni cca 2 hodiny nebo dokud maso nezměkne.

**4.** Než se připraví vývar, je čas na řepu.

**5.** Tu omyjeme a celou neloupanou vložíme do hrnce s vodou a také přivedeme k varu. Vaříme do změknutí. Čas vaření je závislý na velikosti řepy, zpravidla 1 - 1,5 hodiny.

**6.** Mezitím než se uvaří vývar a řepa nakrájíme celer, mrkev, petržel a brambory na stejně velké kostičky a nakrouháme zelí.

**7.** Po uvaření vývar scedíme a maso uložíme na teplé místo.

**8.** Řepu necháme chvilku vychladnout, oloupeme a nakrájíme na kostky.

**9.** V kastrolu rozehrějeme olej a nakrájenou zeleninu (kromě řepy) na něm orestujeme, poté přidáme rajský protlak a necháme zarestovat.

**10.** Vše zalejeme připraveným vývarem a společně povaříme dokud není zelenina na zkus (cca 10 - 15 minut).

**11.** Na závěr přidáme připravenou řepu.

**Náš TIP:** Pokud chceme jídlo jíst jako "normální" jídlo pak na jednu porci zkonsumujeme 2 - 3 naběračky polévky a 100 g uvařeného masa. Spolustrávníkům, kteří dietu nedrží, nakrájíme maso do polévky a navrch můžeme přidat lžičku smetany.

Polévku si můžete dát také jako předrkm - bez masa - v rámci povolené zeleniny. V tomto případě po ní může následovat "normální" jídlo, ne však už se sacharidovou přílohou (viz. tabulka sacharidových příloh pro 3. fázi), ale například s [cuketovými nudlemi](#) nebo [dýňovým pyré](#).