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 neloupanoum 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 rozehřejeme 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 zkonzumujeme 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.