

Svatomartinská husa s variantou keto knedlíků



10. 11. 2021

Recept je vhodný pro: [2. fáze](#), [3. fáze](#)

Svatý Martin je tu a možná ho potkáme na bílém koni. K tomuto svátku neodmyslitelně patří husa s knedlíkem, kdy jsme pro vás v tento sváteční den připravili recept na vhodnou variantu i do diety.

Pro jednu porci normálního proteinového jídla v dietě (od 2. fáze) konzumujeme 75 g libového husího masa s polovinou porce knedlíku.

Co potřebujete:

Husa a zelí:

- husa (pro servírování vybereme libovolnou část husy zbavenou vrstvy tuku a kůže)
- 200 g jablek (od 3. fáze diety)
- 2 lžíce oleje
- hlávka červeného zelí
- 150 ml vody
- 3 lžíce vinného octa
- 2 lžičky čekankového sirupu
- pepř
- sůl
- kmín

Jak na to:

- 1.** Husu si nasolte, okmínujte a do pekáče vložte nakrájená jablka.
- 2.** Před pečením podlijte vodou a 2 lžícemi oleje a dejte péct do trouby rozehřáté na 120 °C.

- 3.** Pečte podle potřeby 2 až 2,5 hodiny. Maso musí jít po upečení úplně od kosti.
- 4.** Zelí nakrouháme najemno a vložíme do mísy, přidáme sůl a zelí pořádně promačkáme, aby se sůl dostala všude.
- 5.** Smícháním se solí docílíme, že zelí změkne a pustí vodu.
- 6.** Dáme do lednice na 2 hodiny odležet.
- 7.** Poté si připravíme zálivku ze 150 ml vody, 2 lžiček čekankového sirupu, přibližně 3 lžic vinného octa a pepře.
- 8.** Připravenou zálivkou salát prolijeme a zamícháme.

Prodietix proteinový knedlík (2 porce):

- 1 balení [Prodietix omeleta](#)
- 1 vyšlehaný bílek
- 1/3 lžičky jedlé sody
- sůl
- snítka pažitky
- 1 lžička oleje

Jak na to:

- 1.** Obsah sáčku Prodietix omeleta s bylinkami smícháme s vodou, solí a nadrobno pokrájenou pažitkou tak, aby vznikla hustší hmota, do které zapracujeme vyšlehaný bílek.
- 2.** Připravíme si hrneček, který lehce vymažeme rostlinným olejem a směs do něj vpravíme.
- 3.** Následně ho vložíme do lázně s vodou a vaříme do doby, než se obsah nepromění na pevnou hmotu.

Knedlík z psyllia (2 porce):

- 2 vejce
- 3 lžičky psyllia
- 2 lžičky oleje
- sůl
- 1/3 lžičky jedlé sody

Jak na to:

- 1.** Do hrnečku dáme všechny ingredience a směs důkladně vyšleháme šlehačem nebo vidličkou.
- 2.** Vzniklou hmotu pečeme v předehřáté troubě 15 až 20 minut. Jako alternativu lze využít mikrovlnnou troubu s ohřevem na 1 minutu při plném výkonu.