

Brokolicový krém



21. 10. 2021

Recept je vhodný pro: [1. fáze](#), [2. fáze](#), [3. fáze](#)

I v první fázi proteinové diety si můžete na zelenině skutečně pochutnat. Zkuste třeba Brokolicový krém s Prodietix křupavými minibagetkami.

Co potřebujete:

- 1 balení [Prodietix křupavých minibagetek](#)
- 2 lžíce olivového oleje (z pokrutin – 2. lisu – rafinovaný pro tepelnou úpravu)
- 1/2 cibule nakrájená najemno
- 900 g brokolice
- špetku nastrohaného muškátového oříšku
- 1 l drůbežího nebo zeleninového vývaru (ze zeleniny pro 1. fázi diety)
- 150 ml sójového mléka bez přidaného cukru
- 20 g parmezánu (povolen od 2. fáze diety)
- sůl a pepř na dochucení

Jak na to:

1. Brokolici nakrájejte, kousky růžic a stonků oddělte zvlášť. V hrnci rozehejte olej a orestujte na něm cibuli a připravené nakrájené stonky brokolice (ke změknutí potřebují delší dobu než růžice). Směs okořeňte muškátovým oříškem a pět minut restujte. Pak přidejte růžice brokolice, vývar a sójové mléko. Všechno deset minut vařte, až brokolice změkne.

2. Odlijte pět naběraček polévky a toto množství ponechte bokem. Zbytek rozmixujte a do krému vraťte nerozmixovanou část polévky, která dodá krému hezkou strukturu a zvýrazní její barvu. Osolte a opepřete podle chuti. Podávejte s Prodietix křupavými minibagetkami.

3. Ve 2. fázi diety lze na závěr přidat i 20 g parmezánu.