

Valašská kyselica



10. 5. 2022

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

Dříve to bylo prosté jídlo Valachů. Dnes je z ní národní gastronomický poklad. V pravé valašské kyselici by neměly chybět brambory. Ty však obsahují škroby a sacharidy, které se nám nehodí do 1. fáze diety, proto je v našem receptu vynecháme. Polévka to je vydatná a plná vitamínů. Zahřeje, dodá tolik potřebný vitamín C a hlavně zasytí. Dejte si ji k obědu, k večeři nebo i k snídani.

Co potřebujete:

- 1 porce [pórkovo-bramborové polévky Prodietix](#)
- 50 g kysaného zelí (bez přidaného cukru - zkontrolujte na etiketě)
- 50 g čerstvých hub, hlívy ústřičné nebo žampionů
- 1 lžička kvalitního oleje
- 5 lžic vody
- kmín
- sůl
- pepř

Jak na to:

- 1.** Na rozehrátou pánvi s nepřilnavým povrchem nalijte pár kapek oleje a 5 lžic vody.
- 2.** Přidejte pokrájené houby a restujte, dokud houby nezměkknou. Pokud se všechna voda odpaří, přidejte další, aby se směs nepřipalovala.
- 3.** Po změknutí hub vložte do pánve kysané zelí a společně s houbovou směsí nechte prohřát.

4. Dochuťte kmínem, solí a pepřem.

5. Smíchejte s Prodietix polévkou, připravenou podle návodu na etiketě.

6. Ozdobte dle chuti.