Celerové pyré s párky Prodietix

10. 5. 2022

Recept je vhodný pro: 1. fáze, 2. fáze, 3. fáze

Taky jste jako děti vyndávali ty protivné bílé kostičky s ještě protivnější chutí z polévky? Ochutnejte celer jinak. Chybí vám brambory? Udělejte si celerové pyré. Je to jednoduché, rychlé a jednoduše dobré.

Co potřebujete:

- *½ bulvy celeru*
- *100 ml sójové light smetany (neslazené)*
- *1 až 2 lžíce oleje*
- *mořská sůl*

Jak na to:

1. Celer očistěte od kořenů a vnější slupky. Nakrájejte ho na plátky tenké přibližně 4 mm nebo tenčí.

1. Vložte ho do hrnce s minimem lehce osolené vody, tak abyste jej mohli přiklopený poklicí pomalu dusit.

2. Snažte se dusit celer mírně a jen ten nejnutnější čas, pak si zachová plnou chuť a mnoho nutrientů.

3. Uvařený celer sceďte, ale vývar z něj si nechte stranou.

4. Změklý celer dejte do mixeru a přidejte olej, smetanu a rozmixujte na jemné pyré.

5. Podle potřeby přidejte trochu celerového vývaru a dosolte.

6. Podávejte s párky Prodietix, které upravte podle chuti.