

# Celerové pyrė s párky Prodiētix



10. 5. 2022

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

Taky jste jako dėtı vyndavali ty protivne bílé kostičky s ještě protivnější chutí z polėvky? Ochutnejte celer jinak. Chybí vám brambory? Udělejte si celerové pyrė. Je to jednoduché, rychlé a jednoduše dobré.

Co potřebujete:

- ½ bulvy celeru
- 100 ml sójové light smetany (neslazené)
- 1 a 2 lice oleje
- mořská sůl

## Jak na to:

- 1.** Celer očistěte od kořenu a vnější slupky. Nakrajete ho na plátky tenké přibližne 4 mm nebo tenčí.
- 1.** Vložte ho do hrnce s minimem lehce osolené vody, tak abyste jej mohli přiklopeny poklicí pomalu dusit.
- 2.** Snažte se dusit celer mrne a jen ten nejnutenejší as, pak si zachová plnou chuť a mnoho nutrientů.
- 3.** Uvařený celer scedte, ale vývar z něj si nechte stranou.
- 4.** Zmėkly celer dejte do mixeru a přidejte olej, smetanu a rozmixujte na jemne pyrė.

**5.** Podle potřeby přidejte trochu celerového vývaru a dosolte.

**6.** Podávejte s [párky Prodietix](#), které upravte podle chuti.