

# Dýně v hlavní roli



21. 10. 2021

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

K podzimu neodmyslitelně patří dýně a ani v průběhu proteinové diety se této zdravé zeleniny nemusíte vzdávat.

## Dýňová polévka s krutony

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

Co potřebujete (2 porce):

- [Křupavé minibagetky Prodietix](#)
- [Pórkovo-bramborová polévka Prodietix](#)
- 100 g lilku
- 50 g dýně hokaido
- Pepř a sůl
- Pažitka

## Jak na to:

- 1.** Směs na polévku vsypeme do 250 ml horké (nikoliv vařící) vody. V misce promícháme metličkou, aby se prášek s vodou spojil.
- 2.** Na lžici olivového oleje orestujeme na kostky nakrájený lilek i dýni a dochutíme pepřem a solí (od druhé fáze diety můžeme přidat půl lžičky sladké papriky nebo kari).
- 3.** Polévku nalijeme do misky a dozdobíme čerstvou pažitkou. Můžeme podávat s křupavými minibagetkami.

