

# Vánoční keto menu: Štedrovečerní polévka



22. 10. 2021

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

Keto dieta není žádnou překážkou, abyste si vánoční svátky užili, jak se patří. V sérii vánočních receptů se dozvíte, že je možné si pochutnat a přitom jídla připravit v souladu s Prodietix dietním programem. Jako první nabízíme recept na štedrovečerní rybí polévku.

Co potřebujete (4 porce):

- 300 g cejna (včetně skeletu)
- 100 g jikry (od třetí fáze)
- 5 ks nové koření
- 2 ks bobkový list
- 1 mrkev (od třetí fáze)
- ½ ks cibule
- ½ ks šalotka
- ½ ks celeru
- 1 ks petržele (od třetí fáze)
- 1 špetka muškátový oříšek
- 2 lžíce oleje
- 1 lžíce slunečnicového oleje
- sůl
- pepř mletý

## Jak na to:

**1.** Do kastrolu vložíme rybí skelety, hlavy a všechny odřezky. Přidáme černý pepř, nové koření, bobkový list, mrkev, cibuli, celer a kořen petržele. Zalijeme studenou vodou, osolíme.

**2.** Jakmile polévka začne vařit, sebereme pěnu a 20 minut pomalu vaříme na mírném ohni. Poté vývar přecedíme.

**3.** Na oleji orestujeme šalotku nasekanou najemno.

**4.** Čerstvou mrkev a kousek kořene petržele nastrouháme a přihodíme do hrnce. Zalijeme čirým rybím vývarem, promícháme a ochutíme špetkou muškátového oříšku.

**5.** Do polévky přidáme jikry (od třetí fáze).

**6.** Dobrou chuť