

# Kohout na víně



22. 10. 2021

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

Potěšte i v průběhu ketogenní diety své chuťové pohárky proslulou francouzskou delikatesou - kohoutem na víně. Recept je vhodný od druhé fáze diety a povolená je konzumace jedné porce denně.

Co potřebujete (2 porce):

- 2 lžíce olivového oleje
- 300 g prsou mladého kohoutka
- sůl a čerstvě mletý pepř
- bobkové listy
- ½ lžičky sušeného tymiánu
- ½ bílé cibule
- 200 ml domácího kuřecího vývaru (z povoleného masa a zeleniny)
- 200 ml suchého červeného vína
- 1 stroužek česneku
- 300 g žampionů

## Jak na to:

- 1.** Na rozehřátém oleji nejprve opečeme kohoutí prsa. Jakmile se maso zatáhne přidáme pepř, sůl, bobkový list a tymián a kolem masa poklademe cibuli.
- 2.** Přilijeme vývar a třetinu vína.
- 3.** Všechno vložíme do pekáče do rozehřáté trouby na 200°C. Pečeme půl hodiny, poté přidáme česnek a zbytek vína a troubu ztlumíme na 170°C. Takto zvolna pečeme 2 hodiny. Na posledních 10 minut k masu přidáme žampiony.

**4.** Doporučujeme konzumaci se spařenými zelenými fazolovými lusky.