

Slávky na víně



22. 10. 2021

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

Připravte si za 15 minut večeři jako v luxusní střeozemní restauraci! Slávky na víně jsou dietní (vhodné od druhé fáze diety) a naprosto vynikající. Mňam!

Co potřebujete:

- 1 kg slávek (cca 200 g masa)
- 150 ml suchého bílého vína
- 50 g oloupané šalotky
- 2 lžíce olivového oleje
- hrst plocholisté petržele
- lžíce citronové šťávy
- pepř a sůl

Jak na to:

- 1.** Slávky nejříve očistíme. Ty, které jsou otevřené, vyhodíme. Ty, které jsou zavřené, vložíme do mísy s ledovou vodou na 10-15 minut.
- 2.** Nakrájíme si lístky petržele na ozdobu. Šalotku nakrájíme na drobno a orestujeme ji na olivovém oleji.
- 3.** Přidáme petržel a mušle, poté asi minutu mícháme.
- 4.** Potom přidáme víno a čerstvě namletý pepř. Dusíme dvě minuty.
- 5.** Po dvou minutách přilijeme půl decilitru horké vody, a nakonec dusíme další dvě minuty.

6. Dochutíme citronovou šťávou a solí. Na talíři dozdobíme zbytkem čerstvé petržele.

7. Podáváme se salátkem z povolené zeleniny. Dobrou chuť.