Brokolicové muffiny

26. 10. 2021

Recept je vhodný pre: 1. fáza, 2. fáza, 3. fáza

ingrediencie na 2 porcie

- 4 vajcia (v prvej fáze použijeme iba bielky)
- 250 g cukety
- 200 g brokolice
- od 2. fázy 20 g strúhaného parmezánu
- sušený cesnak
- soľ
- čierne korenie

postup prípravy

Najprv si predhrejeme rúru na 180 °C a pripravíme silikónové formičky na muffiny. Na toto množstvo by nám malo stačiť približne 16 formičiek. Použitie silikónových formičiek je výhodnejšie ako použitie klasickej kovovej formy, pretože silikónové formy nemusíme vymazávať tukom.

V ďalšej fáze oddelíme žĺtky od bielkov a z bielkov vyšľaháme klasický tuhý sneh. Žĺtky odložíme nabok na neskoršie použitie. (V 1. fáze žĺtky už používať nebudeme.) Po vyšľahaní snehu nastrúhame umytú cuketu aj brokolicu na jemnom strúhadle. Brokolica Vám pravdepodobne nepôjde nastrúhať dokonale, ale to vôbec nevadí. Ide o to, nastrúhať hlúbik, menšie ružičky môžu ostať v celku. Nastrúhanú zeleninu dáme do cedníka a necháme odkvapkať. Pokiaľ pripravujete pokrm pre 1. fázu, teda bez žĺtkov, zbavte zeleninu prebytočnej vody naozaj starostlivo.

Potom vložte odkvapkanú zeleninu do misy, pridajte žĺtky (nie v 1. fáze), sušený cesnak podľa chuti, soľ, čierne korenie a od druhej fázy aj nastrúhaný parmezán. Všetko starostlivo premiešajte. Ako posledný pridajte vyšľahaný sneh a zľahka vpracujte do zeleninovej zmesy.

Cesto rozdeľte do pripravených formičiek a vložte do trúby na cca 20 - 25 minút, pokým všetko nestuhne a nezíska farbu.

V 1. fáze môžete zjesť 4 ks kedykoľvek behom dňa v rámci povolenej zeleniny alebo ako jedlo naviac.

Od 2. fázy vydá jedna porcia (8 muffinov) za normálne jedlo a zjesť ich môžete ako samotné, tak aj napríklad s tekvicovým pyré. Môžete však toto jedlo využiť aj ako "prílohu" a to tak, že využijete iba polovicu dávky bielkovín v tomto jedle a zjete 4 muffiny a ďalšiu polovičnú porciu bielkovín vyberiete zo zoznamu "normálnych" jedál. Teda napríklad: 70 g pečeného pstruha so 4 muffinmi (,ktoré obsahujú 1 vajce).