Svätomartinská hus s variantou keto knedlí

10. 11. 2021

Ingrediencie (hus a kapusta):

- hus (pre servírovanie vyberieme chudú časť husi zbavenú vrstvy tuku a kože)
- 200 g jabĺk (od 3. fázy diéty)
- 2 lyžice oleja
- hlávka červenej kapusty
- 150 ml vody
- 3 lyžice vínneho octu
- 2 lyžičky čakankového sirupu
- korenie
- soľ
- rasca

Postup prípravy:

Hus si nasoľte, okmínujte a do pekáča vložte nakrájané jablká.

Pred pečením podlejte vodou a 2 lyžicami oleja a dajte piecť do rúry rozohriatej na 120 °C. Pečte podľa potreby 2 až 2,5 hodiny. Mäso musí ísť po upečení úplne od kosti.

Kapustu nastrúhame najemno a vložíme do misy, pridáme soľ a kapustu poriadne pomačkáme, aby sa soľ dostala všade. Zmiešaním so soľou docielime, že kapusta zmäkne a pustí vodu. Dáme do chladničky na 2 hodiny odležať. Potom si pripravíme zálievku zo 150 ml vody, 2 lyžičiek čakankového sirupu, približne 3 lyžíc vínneho octu a korenia. Pripravenou zálievkou šalát prelejeme a zamiešame.

Ingrediencie pre dve porcie prílohy (Prodietix proteínová knedľa):

- 1 balenie Prodietix omeleta
- 1 vyšľahaný bielok
- 1/3 lyžičky jedlej sódy
- soľ

- pažítka
- 1 lyžička oleja

Postup prípravy:

Obsah vrecka Prodietix omelety s bylinkami zmiešame s vodou, soľou a nadrobno pokrájanou pažítkou tak, aby vznikla hustejšia hmota, do ktorej zapracujeme vyšľahaný bielok. Pripravíme si hrnček, ktorý zľahka vymažeme rastlinným olejom a zmes do neho vpravíme. Následne ho vložíme do kúpeľa s vodou a varíme dovtedy, kým sa obsah nepremení na pevnú hmotu.

Ingrediencie pre dve porcie prílohy (knedľa z Psyllia):

- 2 vajcia
- 3 lyžičky psyllia
- 2 lyžičky oleja
- soľ
- 1/3 lyžičky jedlej sódy
-

Postup prípravy:

Do hrnčeka dáme všetky ingrediencie a zmes dôkladne vyšľaháme šľahačom alebo vidličkou. Vzniknutú hmotu pečieme v predhriatej rúre 15 až 20 minút. Ako alternatívu je možné využiť mikrovlnnú rúru s ohrevom na 1 minútu pri plnom výkone.

Pre jednu porciu normálneho proteínového jedla v diéte (od 2. fázy) konzumujeme 75 g chudého husacieho mäsa s polovicu porcie knedle.

Dobrú chuť!