# Kurací vývar so zeleninou

**22. 10. 2021**

Kurací vývar je jednoducho všeliek. Pridajte ešte veľa zeleniny a pripravte si tak variantu výbornej večere do akejkoľvek fázy diéty. Pre prvú fázu s rezancami ako proteínové jedlo, od druhej fázy s kuracím mäsom ako "normálne jedlo".

*Ingrediencie:*

- Kurací hrudník
- 2 l vody
- 150 g brokolice
- 150 g stonkového celeru
- Petržlenová vňať
- Čierne korenie
- Soľ
- Bobkový list
- Nové korenie
- Strúčik cesnaku
- 1 malá cibula
- Extra ingredience:
- Pre 1. fázu: čínske rezance Prodietix
- Pre 2.  fázu: kuracie prsia 150 g
- Pre 3. fázu: kuracie prsia 150 g, lyžica strúhanej mrkvy, lyžica strúhaného petržlenu

*Postup prípravy*

Kuracie kosti vložte do hrnca s vodou. Vodu priveďte pod bod varu. Ak varíte variantu pre druhú a tretiu fázu, pridajte kosti aj s mäsom).
Po dvoch hodinách pridajte očistenú zeleninu a pokračujte ešte aspoň hodinu. Hotový vývar sceďte cez jemný cedník. Rozdeľte do nádob a nechajte vychladnúť. V chladničke vám vydrží pár dní, v mrazničke aj niekoľko týždňov.
V prvej fáze konzumujte vývar so zeleninou a čínskymi rezancami Prodietix pripravenými podľa návodu.
V druhej fáze podávajte vývar so zeleninou s natrhanými kúskami kuracích pŕs.
V tretej fáze podávajte vývar so zeleninou (vrátane mrkvy a petržlenu) a s natrhanými kúskami kuracieho mäsa.
Dobrú chuť!