**Dukanova kořeněná omáčka ravigote**

* Kategorie [Omáčky, zálivky, dresinky](http://www.dukanovadietabrno.cz/kategorie/omacky-zalivky-dresinky/)
* Fáze [od 1. fáze](http://www.dukanovadietabrno.cz/faze/od-1-faze/)

|  |  |
| --- | --- |
| Počet porcí  | Doba přípravy  |
| 1dávka  | 15minut  |

Ingredience

* 2 vejce
* 3 sterilované okurky
* 1 malá cibule
* čerstvé bylinky
* nízkotučný jogurt
* 0.50 lžičky dijonské hořčice
* sůl, pepř

Postup přípravy receptu

1. Vejce uvaříme natvrdo a oloupeme. Do mixéru hodíme vejce, okurky, překrájenou cibulku a črstvé bylinky. Rozmixovanou směs smícháme s jogurtem, hořčicí a dochutíme solí a pepřem. Tato omáčka je vhodná k masu, rybám, vařeným vajíčkům a zelenině.

Bylinková omáčka

* Kategorie [Omáčky, zálivky, dresinky](http://www.dukanovadietabrno.cz/kategorie/omacky-zalivky-dresinky/)
* Fáze [od 1. fáze](http://www.dukanovadietabrno.cz/faze/od-1-faze/)

|  |  |
| --- | --- |
| Počet porcí  | Doba přípravy  |
| 1dávka  | 15minut  |

Ingredience

* čerstvé bylinky podle chuti
* (petrželka, pažitka, estragon, máta, řapíkatý celer, řeřicha, …)
* 1 malá šalotka
* 2 vejce
* 2 nízkotučné jogurty
* ocet
* sůl, pepř

Postup přípravy receptu

1. Vajíčka uvaříme natvrdo, oloupeme a rozmixujeme. Přidáme jogurt, ocet, sůl, pepř a nadrobno nasekané bylinky a šalotku. Znovu promixujeme a necháme vychladnout v lednici. Omáčka je vhodná k teplému i studenému masu nebo k zelenině.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Béarnská Dukanova omáčka

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

* Kategorie [Omáčky, zálivky, dresinky](http://www.dukanovadietabrno.cz/kategorie/omacky-zalivky-dresinky/)
* Fáze [od 1. fáze](http://www.dukanovadietabrno.cz/faze/od-1-faze/)

|  |  |
| --- | --- |
| Porce  | Doba přípravy  |
| 1dávka  | 15minut  |
|

|  |  |
| --- | --- |
| Porce  | Doba přípravy  |
| 1dávka  | 15minut  |

 |

|  |
| --- |
|  |
|  |

 |

 |

Ingredience

* 2 šalotky
* malá sklenička octu
* čerstvý estragon
* 2 žloutky
* 1 lžička parafínového oleje
* sůl, pepř

Množství: dávka

Postup přípravy receptu

Šalotku nakrájíme nadrobno a povaříme v malé skleničce octu. Přidáme jemně nasekaný estragon a necháme vychladnout. Až je směs vlažná, za stálého šlehání přilijeme žloutky a šleháme až do zhoustnutí. Přidáme lžičku parafínového oleje, dochutíme solí a pepřem. Před podáváním ohřejeme ve vodní lázni. Omáčka je vhodná k teplému i studenému masu.

Česneková majonéza z parafínového oleje

* Kategorie [Omáčky, zálivky, dresinky](http://www.dukanovadietabrno.cz/kategorie/omacky-zalivky-dresinky/)
* Fáze [od 1. fáze](http://www.dukanovadietabrno.cz/faze/od-1-faze/)

|  |  |
| --- | --- |
| Počet porcí  | Doba přípravy  |
| 1dávka  | 10minut  |

Ingredience

* 2 žloutky z čerstvých vajec
* 1 lžička hořčice podle chuti
* umělého sladidla podle chuti
* 1 lžička octu
* sůl, bílý pepř
* parafínový olej podle potřeby
* 2 stroužky česneku podle chuti

Postup přípravy receptu

1. Do vyšší misky dáme žloutky, hořčici, sladidlo, ocet, sůl a pepř. Šleháme elektrickým šlehačem a po kapkách nebo úplně malým „čurůčkem“ přiléváme parafínový olej až do úplného zhoustnutí. Podle chuti můžeme přidat některé z uvedených dochucovacích ingrediencí. Do hotové majonézy přimícháme do hladka utřený česnek. Hotovou majonézu dáme vychladit do lednice.

Dukanova holandská omáčka

* Kategorie [Omáčky, zálivky, dresinky](http://www.dukanovadietabrno.cz/kategorie/omacky-zalivky-dresinky/)
* Fáze [od 1. fáze](http://www.dukanovadietabrno.cz/faze/od-1-faze/)

|  |  |
| --- | --- |
| Počet porcí  | Doba přípravy  |
| 1dávka  | 15minut  |

Ingredience

* 2 žloutky z čerstvých vajec
* 2 lžičky hořčice
* 4 lžíce citronové šťávy
* 100 mililitrů mléka
* sůl, bílý pepř

Postup přípravy receptu

1. Ve vodní lázni šleháme žloutky s hořčicí a šťávou z citronu. Za stálého míchání přiléváme horké mléko až do zhoustnutí. Osolíme, opepříme podle chuti. Podáváme teplé. Omáčka je vhodná k masu nebo k zelenině.

Dukanova kořeněná omáčka ravigote

* Kategorie [Omáčky, zálivky, dresinky](http://www.dukanovadietabrno.cz/kategorie/omacky-zalivky-dresinky/)
* Fáze [od 1. fáze](http://www.dukanovadietabrno.cz/faze/od-1-faze/)

|  |  |
| --- | --- |
| Počet porcí  | Doba přípravy  |
| 1dávka  | 15minut  |

Ingredience

* 2 vejce
* 3 sterilované okurky
* 1 malá cibule
* čerstvé bylinky
* nízkotučný jogurt
* 0.50 lžičky dijonské hořčice
* sůl, pepř

Postup přípravy receptu

1. Vejce uvaříme natvrdo a oloupeme. Do mixéru hodíme vejce, okurky, překrájenou cibulku a črstvé bylinky. Rozmixovanou směs smícháme s jogurtem, hořčicí a dochutíme solí a pepřem. Tato omáčka je vhodná k masu, rybám, vařeným vajíčkům a zelenině.

Křenová studená omáčka

* Kategorie [Omáčky, zálivky, dresinky](http://www.dukanovadietabrno.cz/kategorie/omacky-zalivky-dresinky/)
* Fáze [od 1. fáze](http://www.dukanovadietabrno.cz/faze/od-1-faze/)

|  |  |
| --- | --- |
| Počet porcí  | Doba přípravy  |
| 1dávka  | 10minut  |

Ingredience

* 2 lžíce čerstvého křenu nastrouhaného
* 1 nízkotučný tvaroh
* sůl, pepř

Postup přípravy receptu

1. Všechny ingredience dohromady vyšleháme. Omáčka je vhodná k masu.