**Vaječná polévka**

* Kategorie [Polévky](http://www.dukanovadietabrno.cz/kategorie/polevky/)
* Fáze [od 2. fáze](http://www.dukanovadietabrno.cz/faze/od-2-faze/)

|  |  |
| --- | --- |
| Počet porcí  | Doba přípravy  |
| 2porce  | 30minutes  |

Ingredience

* 1 lžička olivového oleje
* 1 větší cibule
* 4 mrkve
* 4 petržele
* 0.50 celeru
* 600 mililitrů kuřecího vývaru popř. vody s bujónem
* sůl
* drcený kmín
* 1 vejce
* 1 lžíce pažitky posekané

Postup přípravy receptu

1. Na oleji osmažíme najemno nakrájenou cibuli. Zalijeme vývarem, popř. vodou, přidáme nakrájenou očištěnou mrkev, petržel a celer. Osolíme, přidáme kmín a vaříme asi 20 minut na mírném ohni. Nakonec přilijeme rozšlehané vajíčko a povaříme asi 1 minutu. Před podáváním posypeme pažitkou.

Rychlá rajská polévka se sýrem

* Kategorie [Polévky](http://www.dukanovadietabrno.cz/kategorie/polevky/)
* Fáze [od 2. fáze](http://www.dukanovadietabrno.cz/faze/od-2-faze/)

|  |  |
| --- | --- |
| Počet porcí  | Doba přípravy  |
| 2porce  | 30minutes  |

Ingredience

* 100 gramy rajčatového protlaku bez cukru
* 4 rajčata
* 600 mililitrů kuřecího nebo zeleninového vývaru popř. vody s bujónem
* 1 kousek skořice
* 4 hřebíčky
* 4 kuličky nového koření
* sůl
* 50 gramy nízkotučného tvrdého sýru (do 10% tuku)
* plátky vajíčka natvrdo
* čerstvá bazalka

Postup přípravy receptu

1. Rajčatový protlak rozmícháme ve vývaru, přidáme nadrobno nakrájená oloupaná rajčata, všechno koření, osolíme a vaříme asi 10 minut. Před podáváním přidáme plátky vařeného vajíčka, nahrubo nasekanou bazalku a nastrouhaný sýr. V 2. fázi můžeme pro rychlejší hubnutí sýr vynechat.

**Rajčatová polévka**

* Kategorie [Polévky](http://www.dukanovadietabrno.cz/kategorie/polevky/)
* Fáze [od 2. fáze](http://www.dukanovadietabrno.cz/faze/od-2-faze/)

|  |  |
| --- | --- |
| Počet porcí  | Doba přípravy  |
| 4porce  | 60minutes  |

Ingredience

* 1 lžička olivového oleje
* 1 střední cibule
* 1 malá mrkev
* 0.25 celeru
* 2 lžičky rajčatového protlaku bez cukru
* špetka granulovaného sladidla (podle chuti)
* 1 kilogram rajčat zralých
* 2 bobkové listy
* 150 centilitrů zeleninového vývaru
* sůl, pepř

Postup přípravy receptu

1. Očistíme cibuli, mrkev a celer a všechno nasekáme nadrobno na zhruba stejné kousky. Rajčata oloupeme a rozřízneme na čtvrtky. V hrnci rozehřejeme olej a osmahneme nejprve cibuli na oleji, pak přidáme mrkev a celer a za stálého míchání dusíme doměkka asi 10 minut. Poté přidáme rajčatový protlak, sladidlo a zarestujeme. Přidáme rajčata, bobkové listy, trošku osolíme, opepříme. Necháme dusit pod pokličkou asi 10 minut, aby rajčata pěkně pustila šťávu. Potom přilijeme horký vývar, zamícháme a vaříme za stálého míchání na mírném ohni asi 25 minut, dokud se rajčata pořádně nerozvaří. Polévku sundáme z ohně, propasírujeme, můžeme i rozmixovat, pokud nám nevadí semínka v polévce, nebo jsme je předem odstranili. Poté vrátíme do čistého hrnce a před podáváním polévku znovu ohřejeme a dochutíme.

**Pórková polévka se slaninou**

* Kategorie [Polévky](http://www.dukanovadietabrno.cz/kategorie/polevky/)
* Fáze [od 2. fáze](http://www.dukanovadietabrno.cz/faze/od-2-faze/)

|  |  |
| --- | --- |
| Počet porcí  | Doba přípravy  |
| 4porce  | 30minutes  |

Ingredience

* 7 plátků nízkotučné anglické slaniny
* 1 cibule
* 400 gramy pórku
* 3 malé tuříny
* 140 centilitrů zeleninového vývaru
* 140 mililitrů nízkotučné smetany
* Dukanův chléb

Postup přípravy receptu

1. 3 plátky slaniny a cibuli nasekáme nadrobno a za stálého míchání restujeme do zlatova. Přidáme drobně nakrájený pórek a oloupaný tuřín nakrájený na kostičky. Dobře promícháme, zakryjeme pokličkou a za občasného míchání dusíme na mírném ohni asi 5 minut. Poté přilijeme horký vývar, osolíme, opepříme a přivedeme k varu. Přikryjeme a zvolna vaříme 20 minut, do změknutí zeleniny. Necháme trochu vychladnout a rozmixujeme do hladka. Vrátíme do hrnce, zalijeme smetanou a dobře promícháme. Dochutíme. Zbylé 4 plátky slaniny nakrájíme na proužky, osmažíme do křupava a zdobíme jí polévku na talířích. Podáváme s opečeným chlebem Dukan.

**Marocká polévka**

* Kategorie [Polévky](http://www.dukanovadietabrno.cz/kategorie/polevky/)
* Fáze [od 2. fáze](http://www.dukanovadietabrno.cz/faze/od-2-faze/)

|  |  |
| --- | --- |
| Počet porcí  | Doba přípravy  |
| 4porce  | 30minutes  |

Ingredience

* 1 lžička olivového oleje
* 1 střední cibule
* 2 celerové špalíky
* 2 lžičky římského kmínu mletého
* 600 mililitrů zeleninového vývaru
* 400 gramy konzervovaných rajčat s česnekem
* 100 gramy fazolových lusků mražených
* kůra a šťáva z 1/2 citronu
* sůl, pepř
* velká hrst čerstvého koriandru nebo petrželky
* Dukanova placka (popř. chleba) k servírování

Postup přípravy receptu

1. Rozehřejeme olej ve větším hrnci, přidáme nasekanou cibuli, osmažíme do růžova, poté přidáme jemně nasekaný celer a na mírném ohni za stálého míchání dusíme asi 10 minut doměkka. Přidáme římský kmín a ještě chvilku podusíme. Přidáme horký vývar, rajčata a osolíme, opepříme. Povaříme asi 10 minut. Do polévky vložíme zelené fazolky, citrónovou šťávou a vařte další 2 minuty. Dochutíme, přidáme špetku citrónové kůry a sekané bylinky. Podáváme s Dukanovou plackou nebo chlebem Dukan.

**Krémová špenátová polévka**

* Kategorie [Polévky](http://www.dukanovadietabrno.cz/kategorie/polevky/)
* Fáze [od 2. fáze](http://www.dukanovadietabrno.cz/faze/od-2-faze/)

|  |  |
| --- | --- |
| Počet porcí  | Doba přípravy  |
| 4porce  | 30minutes  |

Ingredience

* 450 gramy čerstvého špenátu (popř. mraženého)
* 1 střední cibule jemně nasekaná
* 2 stroužky česneku
* 2 lžičky olivového oleje
* 450 mililitrů kuřecího nebo zeleninového vývaru
* 600 mililitrů nízkotučného mléka
* kůra z 1/2 citronu jemně nastrouhaná
* trošku muškátového oříšku čerstvě nastrouhaného
* sůl, pepř
* 3 lžíce nízkotučného podmáslí nebo smetana 4% tuku k podávání

Postup přípravy receptu

1. Cibuli a česnek nasekáme najemno, dáme do pánve s olivovým olejem a smažíme do růžova. Poté zalijeme vývarem, povaříme, přidáme mléko a přivedeme k varu. Přidáme polovinu opraného špenátu a citrónovou kůru. Zakryjeme pokličkou a vaříme 15 min., dokud špenát nepovadne. Pak necháme vychladnout. Zchladlou polévku nalijeme do mixéru, přidáme zbylou polovinu opraného špenátu a mixujeme do hladka. Polévka bude vypadat svěže zeleně. Pak dáme polévku zpět do hrnce ohřát, osolíme, opepříme, přidáme muškátový oříšek. Nakonec přidáme podmáslí nebo smetanu.

**Krémová kuřecí polévka (ze zbytků masa)**

* Kategorie [Polévky](http://www.dukanovadietabrno.cz/kategorie/polevky/)
* Fáze [od 2. fáze](http://www.dukanovadietabrno.cz/faze/od-2-faze/)

|  |  |
| --- | --- |
| Počet porcí  | Doba přípravy  |
| 4porce  | 40minutes  |

Ingredience

* 2 lžičky olivového oleje
* 2 cibule
* 3 středně velké mrkve
* 1 lžička čerstvého tymiánu hrubě nasekaného
* 200 gramy hub
* 140 centilitrů kuřecího vývaru
* 300 gramy zbytků pečeného kuřete bez kůže
* sůl, pepř
* 3 lžíce nízkotučného jogurtu (nejlépe řeckého 0 % tuku – je hustý)
* 1 stroužek česneku drceného
* citronová šťáva

Postup přípravy receptu

1. Rozehřejeme olej v hrnci, přidáme očištěnou a nakrájenou cibuli a mrkev, hrubě nasekaný tymián a smažíme na mírném plamenu asi 10 min. Po mírném změknutí přidáme houby a dusíme ještě asi 5 minut. Potom přilejeme vývar a přivedeme k varu. Přikryjeme pokličkou a dusíme 10 minut. Pak přidáme nakrájené kuřecí maso. Polovinu směsi rozmixujeme a poté vrátíme zpět do hrnce se zbytkem polévky. Osolíme, opepříme a asi 5 minut zvolna dusíme. Jogurt smícháme s podrceným česnekem a citronovou šťávou a vmícháme do polévky (můžeme až na talíři).

**Krémová brokolicová polévka s uzeným lososem**

* Kategorie [Polévky](http://www.dukanovadietabrno.cz/kategorie/polevky/)
* Fáze [od 2. fáze](http://www.dukanovadietabrno.cz/faze/od-2-faze/)

|  |  |
| --- | --- |
| Počet porcí  | Doba přípravy  |
| 4porce  | 30minutes  |

Ingredience

* 2 lžičky olivového oleje
* 2 velké pórky jemně nakrájené
* 1 bobkový list
* 1 kilogram brokolice
* 100 centilitrů kuřecího nebo zeleninového vývaru
* 100 mililitrů nízkotučného podmáslí
* 200 gramy uzeného lososa (nakrájíme na proužky)
* sůl, pepř
* menší svazek pažitky

Postup přípravy receptu

1. Rozehřejeme olej ve větším hrnci, přidáme jemně pokrájený pórek a bobkový list. Podusíme na mírném ohni 8-10 minut do změknutí pórku. Pak přimícháme brokolici rozdělenou na malé růžičky, přelejeme vývarem a podmáslím a přivedeme k varu, necháme jemně probublávat 10 -15 minut, dokud nebude brokolice opravdu měkká. Uzeného lososa nakrájíme na proužky, 2/3 přidáme do polévky, všechno rozmixujeme, osolíme, opepříme. Polévku servírujeme na talíře, nahoru položíme zbytek uzeného lososa a posypeme nasekanou pažitkou.

**Brokolicová polévka**

* Kategorie [Polévky](http://www.dukanovadietabrno.cz/kategorie/polevky/)
* Fáze [od 2. fáze](http://www.dukanovadietabrno.cz/faze/od-2-faze/)

|  |  |
| --- | --- |
| Počet porcí  | Doba přípravy  |
| 2porce  | 30minutes  |

Ingredience

* 300 gramy brokolice
* 300 gramy kuřecího nebo zeleninového vývaru
* muškátový oříšek
* sůl, pepř

Postup přípravy receptu

1. Do vroucího vývaru vložíme umytou a na růžičky rozebranou brokolici. Přidáme trochu strouhaného muškátového oříšku. Vaříme asi 10 min. Nakonec rozmixujeme, osolíme, opepříme.

**Asijská kuřecí polévka**

* Kategorie [Polévky](http://www.dukanovadietabrno.cz/kategorie/polevky/), [Těstoviny Shirataki](http://www.dukanovadietabrno.cz/kategorie/testoviny-shirataki/)
* Fáze [od 2. fáze](http://www.dukanovadietabrno.cz/faze/od-2-faze/)

|  |  |
| --- | --- |
| Počet porcí  | Doba přípravy  |
| 4porce  | 40minutes  |

Ingredience

* 900 mililitrů kuřecího nebo zeleninového vývaru
* 200 gramy kuřecího masa bez kostí a bez kůže
* 1 lžička čerstvého zázvoru nasekaného
* 1 stroužek česneku
* 50 gramy shirataki nudlí
* 6 hub nakrájených na plátky
* 2 jarní cibulky
* 2 lžičky sójové omáčky
* máta nebo bazalka
* trochu chilli drceného

Postup přípravy receptu

1. Vývar, kuřecí maso, jemně nasekaný zázvor a jemně nasekaný česnek dáme do hrnce a přivedeme k varu. Vaříme pod pokličkou na mírném ohni asi 30 minut, až je kuře měkké. Poté kuře vytáhneme a nakrájíme na menší kousky. Houby nakrájíme na tenké plátky a potom kuře i houby vložíme zpět do polévky. Nakrájíme nadrobno jarní cibulku a polovinu jí vložíme do polévky. Přidáme sójovou omáčku a vaříme 3-4 minuty, dokud houby nezměknou. Shirataki nudle uvaříme podle návodu na obalu a vložíme je do polévky. Polévku servírujeme posypanou zbytkem jarní cibulky a posekanými bylinkami. Můžeme posypat drceným chilli, popř. můžeme přikápnout sójovou omáčku.