

Dětský masový vývar (od 8. měsíce)



Ingredience **pro 4 osoby**

80 gr	Libové maso (hovězí, telecí, drůbeží)
1 ks	Mrkev
1 ks	Cibule
1 řapík	Řapíkatý celer
1500 ml	Voda

Obtížnost



Příprava: Vaření: Odpočinek:

10
min

100
min

5
hod

Cena



1.

1 mrkev 1 cibule 1 řapík celeru

Připravíme si zeleninu: mrkev a cibuli oloupeme. Od řapíkatého celeru odstraníme konec a listy. Vše důkladně omyjeme pod tekoucí vodou...

2.

80 gr masa 1500 ml studené vody

Zeleninu dáme do hrnce, přidáme maso a studenou vodu, přikryjeme pokličkou a přivedeme k varu. Poté oheň snížíme a necháme mírně bublat hodinu a půl...

3.

Pomocí odpěňovačky odstraňujeme pěnu a nečistoty, které se na vývaru tvoří...





4.

Nakonec vývar přes sítko scedíme, maso a zeleninu vyhodíme. Vývar necháme zchladnout nejprve při pokojové teplotě a poté v lednici. Zchladlý vývar znovu přefiltrujeme přes jemné sítko, abychom odstranili ztuhlý tuk. Nyní je vývar připraven.