

## Kuřecí vývar

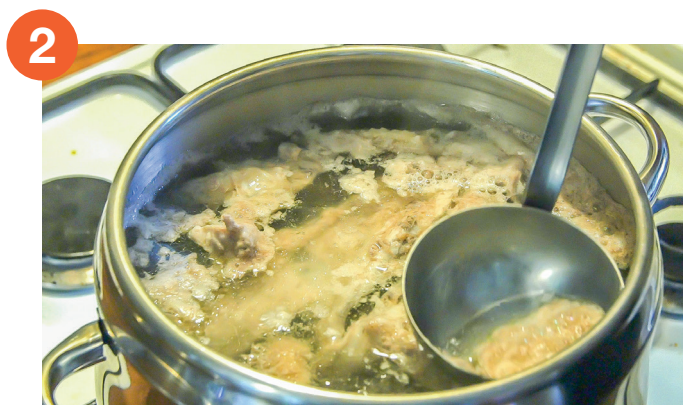
Poctivý vývar poslouží jako základ lahodné polévky a můžete jej přidávat i do omáček, které budou daleko chutnější a výraznější. Navíc je plný prospěšných látek a ne nadarmo se polévkou léčí nachlazení a chřipky.

### Suroviny

- skelet z jednoho kuřete
- 200 g mrkve
- 200 g celeru
- 200 g petržele
- 2 bílé cibule
- nové koření
- pepř celý
- bobkový list
- libeček
- sůl



1 Skelet vložíme do studené vody a pomalu zahříváme až k varu. Pokud chcete mít vývar zvláště chutný, maso nejdříve opečte v troubě. Chuť se tak zvýrazní a vývar bude mít krásnou zlatavou barvu.



2 Sbíráme pěnu a vaříme na mírném plameni. Vývar by měl jen malinko bublat, tímto pomalým varem se vylouhují zdravé prospěšné látky z morku kostí. Prudký var naopak vývar kalí.

3



Přidáme bobkový list, nové koření a barevný nebo černý pepř. Zde ale platí - méně je více. Použijte jen pár kuliček, protože jinak by chuť koření přebila samotný vývar.

4



Přidáme na velké kusy nakrájenou kořenovou zeleninu. Pro výraznější chuť ji také můžete předem opéci. Pokud chcete vývar sladší, přidejte více mrkve. Pomalu vaříme 2,5 hodiny.

5



Přidáme libeček, cibuli i se slupkou a natrhanou mladou celerovou nať. Vaříme dalších 30 minut. Slupka z cibule vývar krásně obarví. Tip: Můžeme použít i zbytky zeleniny, které bychom jinak zbytečně vyhodili.

6



Skelet a zeleninu vyjme, hotový vývar můžeme ještě přecedit, aby byl krásně hladký. Maso ze skeletu obereme a zeleninu pokrájíme na malé kousky.

7



Ochutíme solí a pepřem dle chuti, servírujeme s nudlemi, kapáním nebo játrovými knedlíčky, obraným masem ze skeletu a zeleninou. Zbýlý vývar si můžete zamrazit a použít jej na zdůraznění chuti omáček.

*Jak?  
v kuchyni*