RECEPT:

Recept je veľmi jednoduchý, no pár pravidiel odporúčam predsa len tak dodržať.

1. **Kosti variť aspoň** 12 a viac hodín **(kuracie a kačacie stačia aj o niečo menej), ideálne od skorého rána do noci**
2. **Neradím používať obyčajnú** SOĽ **a už vôbec nie** RAFINOVANÚ **a** JÓDOVANÚ **(o výbere soli som písal TU:** https://jaroslavlachky.sk/clenska-zona/forum/postid/127/
3. **Variť samozrejme pomaly a na slabom ohníku.**
4. **Odporúčam vývar často premiešavať (hoci sám na to zabúdam skoro vždy** 😀)
5. Mäso pridať pred koncom, povedzme hodinku dve, podľa typu a rovnako ostatnú zeleninu. Kto však chce, mäso môže nechať rozvariť aj celé skôr.

6. **Dobrá voľba je pridať pred koncom aj vhodné** morské riasy **(kvôli** JÓDU **aj ďalším minerálom) alebo už podľa chuti. Ak sa povedzme uvarí vývar pre rodinu, každý si môže podľa seba neskôr pridať čo chce. Ja si tiež pridávam aj olej alebo maslo, kvôli lepšiemu efektu „**HYDRATÁCIE**“ + soľ a koreniny, prípadne citrónovú/limetkovú šťavu**
7. **DOBRÚ CHUŤ** 😊

VÝVAR Z KOSTÍ

www.jaroslavlachky.sk

ČLENSKÁ ZÓNA

NATUR
Naša
palieuková zmes 6

jaroslavlachky.sk
KOSTI, KĽBY, CHRUPAVKY...
Nejaké mäsko, zelenina, hríby
alebo morské riasy +

VÝVAR z KOSTÍ

Kokosový/MCT olej alebo MASLO
+
KORENINY

jaroslavlachky.sk

Celý RECEPT nájdeš TU