

DUŠENÁ MRKEV

Dušená mrkvička je českou klasikou. Aby chutnala, tak jak má, je potřeba trochu přisladit. A proč cukrem, když je to zbytečné? Nahrad'te ho tentokrát sladidlem bez kalorií.

Co potřebujeme, aby se dušená mrkev povedla:

- 500 g neočištěné mrkve
- 250 ml hovězího vývaru
- 2 lžíce másla
- 1 lžička práškového sladidla [FAN Erythritol](#)
- 1 lžička hladké mouky
- pár kapek citronové šťávy (nemusí být, ale dodá šmrnc)
- sůl podle chuti

Postup:

Mrkev očistíme a nakrájíme na stejně velké kusy - kolečka, kostičky, proužky, jak se komu líbí. Důležitá je stejná velikost.

Z jedné lžíce másla a mouky připravíme světlou jíšku. Jakmile má požadovanou barvu, přilijeme polovinu vývaru, rozmícháme, abychom neměli hrudky, a necháme povařit do zhoustnutí.

Zbylé máslo si rozpustíme ve větším hrnci, jakmile přestane pění, přisypeme práškové sladidlo [FAN Erythritol](#) a necháme zkaramelizovat. Jakmile je karamel hotov, přisypeme nakrájenou mrkev, a snažíme se, aby se všechny kousky obalily v karamelové směsi. Podlijeme vývarem a necháme pozvolna dusit asi 15 minut, záleží na velikosti kousků.

Jakmile je mrkev měkká, ale ne tak, aby se rozpadala, scedíme ji a vývar, ve kterém se vařila, přelijeme k husté jíškové směsi. Mrkev si necháme v teple stranou, a omáčku necháme ještě dalších 5 minut probublat. Ochutnáme, případně dosolíme, a ochutíme pár kapkami citronu. Nemusí být.

Pak už jen do omáčky vrátíme mrkev, promícháme, necháme chvilku prohřát.

