

HRÁŠKOVÁ AMSTERDAMSKÁ POLIEVKA

PRÍPRAVA

10 min

ČAS VARENIA

25 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

100 g čerstvého zeleného hrášku
1/2 mrkvy
1/2 petržlenu
kúsok kalerábu
1/2 malej cibule
250 ml horúceho zeleninového vývaru
alebo vody
2 ČL oleja (na 1 opečieme tempeh)

soľ podľa chuti
mletá rasca
mleté čierne korenie
1/2 ČL bielej miso pasty
30-40 g údeného tempehu
muškátový oriešok

POSTUP

1. Všetku koreňovú zeleninu nakrájame na malé kocky. Cibuľu nakrájame nadrobno.
2. Cibuľu speníme na posolenom oleji a pridáme zeleninu a korenie.
3. Restujeme asi 3 minúty, potom pridáme hrášok a ešte chvíľu dusíme.
4. Pridáme horúci vývar a varíme až kým zelenina nezmäkne (15-20 min).
5. Medzitým tempeh nakrájame na malé kocky a krátko opečieme na 1 ČL oleja.
6. Zhruba polovicu uvarenej zeleninky vyberieme a dohľadka zmixujeme.

7. Vrátime naspäť do polievky, pridáme tempeh a ešte minútku-dve spoločne povaríme.
8. Polievku odstavíme, pridáme 1/2 ČL miso pasty, ktorú v naberačke rozmiešame s trochou tekutiny z polievky.
9. Nakoniec nastrúhame trošku muškátového oriešku. Necháme 2 minútky odpočívať a potom podávame.