

ZELENINOVÁ MISO POLIEVKA S RYŽOVÝMI REZANCAMI

PRÍPRAVA

10 minút

ČAS VARENIA

20 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

300 ml zeleninového vývaru alebo vody
polovica mrkvy
kúsok karfiolu alebo brokolice
soľ podľa chuti
štvrtinka cibule
1 ČL oleja
trošku mletej rasce
kurkuma
1/2 ČL miso pasty
tenké ryžové rezance (alebo iný
typ ryžových cestovín)

INGREDIENCIE NA OBMENU:
skúste aj tieto kombinácie zeleniny:
mrkva+petržlen+brokolica
mrkva+petržlen+pór
mrkva+kaleráb+ čerstvý zelený hrášok
mrkva+karfiol+zeler

POSTUP

1. Vývar alebo vodu privedieme k varu.
2. Medzitým očistíme a nakrájame mrkvu na kolieska, karfiol/brokolice na malé ružičky, cibuľu nadrobno.
3. Olej v hrnci posolíme a cibuľu v ňom necháme speniť.
4. Pridáme zeleninu a mletú rascu a minútku opekáme.
5. Zalejeme horúcim vývarom, pridáme kurkumu a varíme 15-20 minút na miernom plameni.
6. Do uvarenej polievky pridáme miso pastu, tak že ju zmiešame v lyžici či naberačke s tekutinou z polievky a potom dobre primiešame k zvyšku polievky.
7. podávame s čerstvými bylinkami (petržlen, pažitka, žerucha..)
8. Cestoviny môžete uvariť bokom a pridať do hotovej polievky alebo ich rovno variť s polievkou. Stačí, ak ich prihodíte do hrnca k polievke vtedy, aby sa uvarili do mäkka podľa návodu (napríklad na posledných 5 minút).