

RANNÁ MISO POLIEVKA

PRÍPRAVA

5 min

ČAS VARENIA

15-20 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

250 ml zeleninového vývaru alebo
vody
polovica mrkvy
trochu čerstvého hrášku alebo kúsok
póru alebo pár kúskov brokolice

soľ podľa chuti
trošku mletej rasce
trochu čierneho korenia
1/2 ČL miso pasty

POSTUP

1. Ranná polievka je redšia a varí sa bez tuku.
2. Zelenina sa dáva do vriaceho vývaru, osolí sa a jemne ochutí.
3. Varíme približne 15 minút, je fajn ak je jemne chrumkavá. Zeleninu, ktorá sa varí kratšie, môžete prihodiť neskôr. Napríklad hrášku stačí 5 minút, brokolici 6-8 minút

4. Do uvarenej a odstavenej polievky pridáme miso pastu tak, že ju zmiešame v lyžici či naberačke s tekutinou z polievky a potom dobre primiešame k zvyšku polievky.
5. Podávame s črtvými bylinkami (petržlen, pažítka, žerucha..)

TIP: Ak ste varili vývar s riasou, nezabudnite riasu najemno nasekať a pridať do polievky.