

ZELENINOVÁ MISO POLIEVKA

PRÍPRAVA

10 minút

ČAS VARENIA

20 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

300 ml zeleninového vývaru alebo vody
polovica mrkvy
polovica petržlenu
kúsok zeleru alebo brokolice
soľ podľa chuti
štvrtinka cibule
1 ČL oleja
trošku mletej rasce
čierne korenie
1/2 ČL miso pasty

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

chuť jemne ozvláštnite aj troškou
kurkumy

POSTUP

1. Vývar alebo vodu privedieme k varu.
2. Medzitým očistíme a nakrájame mrkvu a petržlen na kolieska, brokolicu 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 čierne korenie 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, pažítka, žerucha..)

TIP:
zeleninu nevarte zbytočne dlho, bude vám chutiť lepšie.