

SVIEČKOVÁ OMÁČKA

PRÍPRAVA

10 minút

ČAS VARENIA

25 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

2 PL červenej šošovice (čočky) polenej
lúpanej
1 mrkva
1/2 petržlenu
kúsok zeleru buľvy
1/2 cibule
asi 200 ml horúceho zeleninového
vývaru alebo vody
1 ČL slnečnicového oleja
soľ

2 guličky nového korenia
1 gulička čierneho korenia
1 bobkový list
2 PL rastlinnej smotany (nie kokosovej)
1/2 ČL miso pasty (ak ste varili miso
polievku a dali do nej miso, v omáčke
ho môžete vynechať)
umeocot alebo jablčný ocot na
dochutenie
70 g neuvarených kukuričných cestovín

POSTUP

1. nakrájame všetku zeleninu -
nemusíme úplne úhľadne a
nadrobno, všetko na konci
zmixujeme
2. do rozpáleného a osoleného
oleja vložíme pokrájanú cibuľu.
Speníme a pridáme na kúsky
pokrájanú koreňovú zeleninku.
Chvíľu spolu opekáme.
3. Pridáme prepláchnutú
šošovicu a zalejeme horúcim
vývarom. Tekutiny dáme len toľko
aby zľahka pokrývala zeleninu.
4. Pridáme všetko korenie a
varíme do zmäknutia zeleniny
(asi 20 minút).

5. Medzitým dáme variť kukuričné
cestoviny podľa návodu.
6. Keď je zelenina a šošovica
uvarená, vyberieme korenie a
zjemníme smotanou (smotany
stačí máličko). Necháme krátko
prevrieť.
7. Omáčku odstavíme, pridáme
1/2 ČL miso pasty a zmixujeme
ručným mixérom.
8. Nakoniec dochutíme
umeocotom a/alebo jablčným
ocotom.
9. Podávame s cestovinami,
kvasenou zeleninou a troškou
čerstvých bylín alebo šalátu.