

Miso polévka nejen na zimu



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: 2

794 kalorií , **0 g** cukrů , **63 g** tuků , **9 g** bílkovin

Autor: Ellis

Odkaz: <https://srecepty.cz/miso-polevka-nejen-na-zimu>

Příprava

Nejprve si očistíme houby a zeleninu. Houby shiitake si nakrájíme na malé kousky a stejně tak si nakrájíme kořenovou zeleninu na tenké nudličky. Ve větším hrnci orestujeme na sezamovém oleji zeleninu a zalijeme ji vývarem (ne z kostky - ten je moc slaný). Zeleninu chvíli povaříme a přidáme houby. Znovu chvíli povaříme a odebereme si trochu vývaru stranou do hrníčku. V hrníčku s vývarem rozmícháme 4 lžíce pasty a tuto směs nalijeme zpět do polévky. Nyní již nevaříme, jen táhneme. Asi po 10ti minutách přidáme najemno nakrájenou nať z cibulky a po dalších dvou minutách zázvor. Ten už necháme jen spařit a můžeme podávat.

▣ Tip k receptu

Do polévky můžeme přidat i mořskou řasu na tenké nudličky. Tato polévka je vhodná i pro malé děti.



Ingredience

- 4 lžíce Miso pasty
- 4 houby shiitake
- 60 g kořenové zeleniny
- 1 svazek natí z jarní cibulky
- 2 lžíce čerstvého zázvoru nastrohaného najemno
- 800 ml zeleninového vývaru
- 4 lžíce sezamového oleje

Kategorie

Obyčejný den, Japonská, Celoročně, Zelenina, Rodina, Polévka