

DOMÁCÍ POLÉVKA MISO

DŮLEŽITÉ INFO K RECEPTU:

Alergeny: bez lepku, vegetariánský, veganský

Technika: pouze kuchyňské náčiní

Celková doba přípravy: asi 80 minut (i s přípravou zeleninového vývaru)

Ingredience na 3-4 porce:

- 1/2 hlávky brokolice
- hrst fazolových výhonků
- 1 balení soba nudlí (z pohanky)
- 2 střední mrkve
- 2-3 jarní cibulky
- 3 ředkvičky
- hrst mořských řas wakame
- čerstvý zázvor, česnek, chilli paprička, čerstvý koriandr
- 2 malé červené řepy
- 1-2 lžíce miso pasty
- asi 1 cm velký kousek celé skořice
- několik hřebíčků
- bobkový list

Postup:

1. Nejdříve dáme vařit červenou řepu ve slupce a v osolené vodě. Nemusí být uvařená do měkka (vaříme asi 45 min).
2. Očistíme veškerou zeleninu a odřezky použijeme na přípravu zeleninového vývaru.
3. Asi do 1l vody dáme zeleninové zbytky, bobkový list, česnek, zázvor, hřebíček a skořici a dáme na mírný oheň, dáváme pozor, aby nám vývar nezačal vařit. Takto necháme probublávat nejméně 45 minut.
4. Mezitím si uvaříme soba nudle podle návodu na obalu a odstavíme.
5. Ve vroucí osolené vodě krátce povaříme brokolici, mrkev a výhonky.
6. Vývar přecedíme, vmícháme miso a necháme rozpustit, přidáme na nudličky nasekaný zázvor a česnek z vývaru a chilli papričky.
7. Propláchneme soba nudle ve studené vodě a můžeme podávat.
8. Do větších misek naservírujeme porci soba nudlí, část wakame řas, povařenou brokolici, mrkev nakrájenou na nudličky, fazolové výhonky, jarní cibulku nakrájenou na nudličky, čerstvé ředkvičky nakrájené na plátky, uvařenou řepu nakrájenou na nudličky (všechno pěkně naaranžujeme a zalejeme miso vývarem. Můžeme dozdobit lístky koriandru.