

INGREDIENCIE

🍴 4 PORCIÁCH

🕒 35 MIN

🌱 PRECHODNÝ

2 balenia Garden Gourmet Veggies Rezančeky
250 g rezancov na ramen
100 g húb shiitake
1 hrst čerstvého špenátu
100 g varených fazuliek edamame
4 redkovky
4 mrkvy
100 g brokolice bimi
1 liter vývaru z miso kocky alebo pasty
čierne sezamové semienka a shiso purpurová žerucha na ozdobu

Podme na večeru do Japonska! Tradičná polievka miso je skvelý výživný pokrm na posilnenie imunity a prečistenie organizmu. Hlavnou ingredienciou je prísada miso, ktorá sa vyrába zo strukovín, obilnín a morskej soli. Tú zoženiete v obchodoch v sypkom variante alebo ako pastu – môže ísť o sladšiu svetlú alebo intenzívnejšiu tmavú formu. Miso je obľúbené dochucovadlo a rovnako ako sójová omáčka vzniká fermentáciou, preto je jeho použitie v polievke úplne zásadné. Okrem ramen miso polievky sa často využíva aj v šalátoch alebo omáčkach, a to nielen v japonskej kuchyni. Prečítajte si tento recept na ramen a uvarte si vegánsku japonskú miso polievku pre šťastnú dušu a spokojný žalúdok.

PRÍPRAVA

1. KROK

Rezance na ramen uvarte podľa návodu na obale. Huby shiitake, redkovky a mrkvu nakrájajte na plátky a bimi brokolicu pozdĺžne rozpol'te. Mrkvu varte 4 minúty dochrumkava a brokolicu bimi a huby shiitake blanšujte asi 2 minúty.

2. KROK

Vývar prived'te do varu. Marinované kúsky Garden Gourmet veggie rezančekov orestujte domäkka podľa pokynov na obale.

3. KROK

Rozdeľte rezance na ramen, čerstvé listy špenátu, mrkvu, brokolicu bimi, sóju, huby shiitake a marinované kúsky do veľkých polievkových mís.

4. KROK

Pomocou naberačky zalejte všetko horúcim vývarom a ozdobte redkovkami, sezamovými semienkami a shiso žeruchou. Aby ste mali zážitok z polievky naozaj autentický, servírujte ju s čínskymi paličkami a vodu z polievky upijajte.

5. KROK

Tiež vyskúšajte pikantný chilli „chrumkavý“ olej, potrebujete: 150 ml olivového oleja, 1 veľkú čerstvú chilli papričku, 1 šalotku, 1 strúčik cesnaku, 1 polievkovú lyžicu sušených chilli vločiek, 1 lyžičku strúhaného čerstvého zázvoru.

Postup: Šalotku, cesnak a čerstvé korenie nakrájajte nadrobno a orestujte ich domäkka bez toho, aby zhnedli, na troche oleja. Potom pridajte zvyšok oleja, zázvoru a nechajte vychladnúť.

**CHECK OUT MORE RECIPES AT
GARDENGOURMET.COM**