magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 11. 4. 2016 | bse

Recept: Mrkvová miso polévka

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Mrkvova-miso-polevka__s10007x9715.html

I z klasické mrkvové polévky vykouzlí pasta miso výraznou chuť a hlavně dodá polévce enzymy, vitamíny a minerály, které na jaře posílí naši imunitu a dodají potřebnou energii.

Miso i v naší kuchyni

Miso je kvašená hnědá pasta, která se vyrábí ze **sójových bobů, soli a fermentačního činidla**. Při výrobě se může také přidávat **rýže či ječmen**. Miso je **typickou japonskou surovinou**, která díky slané chuti zvýrazní jakýkoli pokrm a ještě vylepší jeho nutriční hodnotu. **Miso je fermentovaný produkt, který je plný proteinů, vitamínů, minerálů a hlavně enzymů,**

které podporují zažívání a přirozenou imunitu. Aby si miso zachovalo své pozitivní účinky, přidávejte pastu až na konci vaření. **Miso je přirozené slané**, proto to nepřehánějte s jeho množstvím. Miso nejčastěji používám do **zeleninových polévek** pro zvýraznění chuti a doplnění potřebných živin. Fermentovanou pastu však můžete použít i do **omáček, zálivek, pomazánek či různých marinád.**

RECEPT: MRKVOVÁ MISO POLÉVKA

Suroviny:

Mrkev 600 g

Brambory 100 g
Olej řepkový 20 g
Cibule 70 g
Česnek 10 g
Vývar zeleninový 500 g
Miso 30 g
Zázvor kořen čerstvý 5 g
Citrónová šťáva 10 g
Sůl 1 g
Pepř 1 g
semínka slunečnicová 20 g

POSTUP:

Mrkev, brambory, cibuli, zázvor a česnek pokrájíme na drobné kousky. V hrnci rozpálíme olej a přisypeme zeleninu a krátce orestujeme. Pak přilijeme vývar a vaříme na mírném plamenu do změknutí brambor a mrkve cca 20 minut. Tyčovým mixérem pak zeleninu rozmixujeme na jemný krém a těsně před podáváním vmícháme miso pastu a důkladně promícháme. Polévku ještě dochutíme dle potřeby solí, pepřem a citrónovou šťávou. Slunečnicová semínka si předem na sucho na pánvi opražíme a posypeme jimi polévku.

Nutriční složení:

energie	*843 kcal*
bílkoviny	*18 g*
sacharidy	*80 g*
z toho cukry	*23 g*
tuky	*32 g*
SFA	*3 g*
TFA	*0 g*
vláknina	*24 g*
sodík	*2 g*
přidaný cukr	*0 g*

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím.

Autor článku a receptu: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog

Fotografie: Tomáš Martínez

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz