



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:

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

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

Autor článku a receptu: Mgr. Zuzana Douchová - nutriční terapeut a psycholog
Fotografie: Tomáš Martínez

Copyright © 2023

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