



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[Recepty](#) 11. 4. 2016 | bse

# Recept: Mrkvová miso polévka

URL článku: [magazin/recepty/Recept:-Mrkvova-miso-polevka\\_\\_s10007x9715.html](http://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 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](http://www.vimcojim.cz)