

Japonská polévka miso s mořskou řasou wakame

Kategorie: [Polévky](#)

Autor: Bmilinka1991



Suroviny

Porce: 4

- Řasa wakame (na osobu kousek ve velikosti poštovní známky) 4 ks
- Sezónní zelenina 3 druhy 3 ks
- Zeleninový vývar 750 ml
- Pasta miso 4 lžička
- Zelené naťe 4 ks
- Čerstvé houby 4 ks
- Čerstvý zázvor o velikosti palce 1 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Japonsko

Počet porcí: 4

Postup:

1. Wakame omyjte a vložte do misky s vodou; řasa po pár minutách změkne. Nakrájejte ji na kousky a zatím ponechte stranou. Vodu, v níž se řasa namáčela, uchovejte – využijete ji za chvíli při vaření polévky.

2. Dejte vařit asi litr vody. Mezitím nakrájejte zeleninu na tenké nudličky a houby na plátky. Do vařící vody pak vhoďte zeleninu, houby (sušené i s nálevem) a po chvíli také řasu (vlijte i nálev z namáčení). Vařte na mírném ohni pět až deset minut, podle velikosti zeleniny – neměla by být rozvařená ani syrová.

3. Naběračku horké polévky odeberte do misky a rozmíchejte v ní pastu miso. Oheň stáhněte na minimum a rozmíchané miso vraťte do polévky. Dál už nevařte! Miso obsahuje živé enzymy, které byste varem zničili. Nechte polévku jen takzvaně táhnout lehounce pod bodem varu; asi tři až pět minut.

4. Na závěr přidejte něco zeleného – natě, bylinky, pórek, pampelišky nebo řeřichu. Moje nejoblíbenější tečka je pár kapek šťávy z čerstvého zázvoru. Servírujte v malých miskách.