

# Zeleninová směs

**Kategorie:** [Zdravá strava](#)

**Autor:** Lenka



## Suroviny

**Porce:** 2

- olej 20 kg
- mrkev 1 ks
- dýně 200 g
- cibulka s natí 2 ks
- česnek 1 ks
- různá nať (libeček, celer) 1 hrst
- naklíčené semínko trikolora 0.5 balíček
- bylinkový natur bujón 1 kostka
- sójová omáčka 1 lžíce
- sůl 1 špetka
- rajče 2 ks

**Doba přípravy:** 20 min

**Obtížnost:** Středně obtížné

**Způsob přípravy:** Restování

**Zařazení:** Večeře

**Země:** Česká republika

**Počet porcí:** 2

## Postup:

Na oleji orestujeme cibulku a jemně nastrouhanou dýni a mrkev. Přidáme nasekaný česnek, bujón, a sójovou omáčku a podlijeme vodou a vysypeme naklíčená zrna a natě. Podusíme a nakonec přidáme nakrájená rajčata. Směs podáváme na celozrnném pečivu.