

Tipy na polévky

Hummus, Kimchi, Miso, Tahini



Dýňová polévka *s hummusem*

Ingrediencie

2 lžíce oleje, 1 šalotka, 1 stroužek česneku, Muškátový oříšek, Himalájská sůl, Růžový pepř, Kajenský pepř, 1 menší mrkev, 1 malá dýně, Zeleninový vývar, Petrželka, 1 balení hummus original

Postup

1 - V hrnci rozpálíme množství oleje, na kterém necháme zapěnit cibulku, česnek a poté přidáme špetku nastrohaného muškátového oříšku a pár kuliček růžového a kajenského pepře.

2 - V tomto základu necháme orestovat dýni s mrkví, přidáme čerstvou petrželku, sůl a zalijeme zeleninovým vývarem. Podle velikosti nakrájené dýně necháme 15-20 minut povařit.

3 - Poté stáhneme z plotny a polévku rozmixujeme dohladka a přidáme balení hummusu, který lžící zamícháme a opět společně vše rozmixujeme.



Hrášková polévka *s hummusem*

Ingrediencie

1 balení cibulkového hummusu, 1 balení mraženého mladého hrášku (450g), 1 cibule, 2 stroužky česneku, Muškátový oříšek, Bobkový list, Nové koření, Kokosový olej, Sůl, Pepř, 500ml zeleninového vývaru

Postup

1 - Na kokosovém oleji zpěníme cibulku s česnekem a přidáme bobkový list a nové koření. Nasypeme celé balení hrášku, promícháme a zalijeme zeleninovým vývarem.

2 - Po cca 15ti minutách, kdy bude hrášek měkký, polévku rozmixujeme společně s balením hummusu. Dochutíme solí, pepřem a nastrouhaným muškátovým oříškem.

Tip: krutony dělá každý, my jsme si vymysleli křupavé tofu kostičky, na které potřebujeme tofu nakrájené na malé kostičky, osolené, opepřené a zasypané cizrnovou moukou a mletou paprikou. Takto ochucené tofu osmahneme na kokosovém oleji do křupava.



Špenátová polévka *s tahini*

Ingrediencie

500g balení mraženého špenátu, 5 polévkových lžic Tahini pasty, Stroužek česneku, 1 větší cibule, 500ml zeleninového vývaru, Kokosový olej, Muškátový oříšek, Sůl, pepř

Postup

- 1 - Na kokosovém oleji zpěníme cibulku s česnekem. Přidáme kostky mraženého špenátu a zalijeme zeleninovým vývarem.
- 2 - Ochutíme čerstvě nastrohaným muškátovým oříškem, solí a pepřem.
- 3 - Necháme 15 minut povařit a poté rozmixujeme. Rozmixovaný základ vrátíme do hrnce a minutku povaříme. Přidáme pár lžic Tahini pasty a popřípadě dochutíme (sůl, pepř, muškátový oříšek).
- 4 - Špetka lásky - polévka se rázem promění v kouzelný pokrm.



Ramen

s kimchi

Ingrediencie

Na vývar:

2 PL oleje, 1 cibule, 3 stroužky česneku, 2 cm zázvoru, 1,5 l zeleninového vývaru, 10 ks sušených Shitake hub, řasa Kombu, 150 g Udon nudlí

K servírování:

100 g pálivého Kimchi Beavia, 100 g edamame fazolí, 200 g uzeného tofu
šťáva z 1/2 limety, sezam, koriandr/petržel

Postup

1 - Na oleji osmahneme nejemno nakrájenou cibuli, česnek a zázvor. Zalijeme zeleninovým vývarem, přidáme shitake houby a řasu kombu, vaříme 20 minut. Poté přidáme nudle a uvaříme do měkka.

2 - Na talíř servírujeme nudle, Kimchi, opečené tofu, uvařené edamame fazole, kombu řasu a shitake houby. Zalijeme zeleninovým vývarem, zakápneme limetkovou šťávou, posypeme sezamem a přidáme koriandr nebo petržel.



Tradiční polévka *s misem*

Ingredience

2 PL oleje, 3 mrkve, 4 petržele, 25 růžičkových kapust, 1/2 brokolice, 150 g mraženého hrášku, 2 l vody, 100 g vlasových rýžových nudlí

K servírování na 1 porci:

1 PL Miso pasty Beavia, 1 ČL sezamu, hrst zelené petrželky, 50 g opečeného tempehu

Postup

1 - Zeleninu očistíme a nakrájíme na menší kousky. Na rozpáleném oleji opečeme mrkev a petržel. Po minutě přidáme růžičkové kapusty, brokolici a vaříme 10 minut. Poté přidáme hrášek a vaříme ještě dalších 5 minut. Mezitím si můžeme na kostičky nakrájet a opéct tempeh.

2 - Polévku odstavíme a dále nevaříme. Přidáme do ní rýžové nudle.

3 - Polévku servírujeme do talíře společně s tempehem, zelenou petrželkou, sezamem a miso pastou.

