

Tradiční japonská polévka miso

Časová náročnost: 60 minut

Seznam přísad

| | |
|-----------|--|
| kousek | řasa wakame |
| 2 ks | houba shitake |
| 100 g | tofu (neochucené) |
| 2 lžíce | olej |
| 2 ks | jarní cibulka |
| 2 lžíce | miso pasta |
| 2 lžíce | sojová omáčka |
| 500 ml | drůbeží nebo zeleninový vývar |
| hrst | čerstvé klíčky nebo výhonky |
| dle chuti | blanširovaná zelenina (brokolice, hrášek, ředkvičky) |
| dle chuti | pšeničné nudle |
| dle chuti | nasekaný zázvor |



Postup přípravy

Nejprve si namočíme řasu a houby shitake - do studené vody na 15 minut. Vodu scedíme, ale vodu z řas nevytléváme. Tofu nakrájíme na malé kostičky a zprudka opražíme na oleji, přebytečný tuk necháme nasát do ubrousku. Stejně tak orestujeme nejemno nakrájené houby shitake. Jarní cibulku nebo pórek nasekáme nejemno. Vývar smícháme s vodou z řas, přidáme nejemno nakrájené řasy, jarní cibulku nebo pórek a krátce prohřejeme. Nevaříme! Mezi tím v troše odebraného vývaru rozmícháme miso pastu, přidáme sojovou omáčku a vmícháme do polévky. Podáváme v mističkách dozdobené opraženým tofu a houbami shitake. Podle chuti můžeme přidat libovolnou blanširovanou zeleninu, uvařené pšeničné nudle, čerstvé klíčky a výhonky nebo nasekaný zázvor.

Poznámka: Miso je tradiční japonská polévka, které se přezdívá „**polévka dlouhověkosti**“. Je to právě díky použité miso pastě, jež se vyrábí fermentací sójových bobů a je významným **zdrojem probiotik** sloužící k posílení imunitního systému.