

KROUPOVÁ SE ZELENINOU A SHIITAKE

Jednoduchá a výživná polévka, do které můžete variovat spoustu zeleniny. Tato je s mrkví, celerem, bramborem a kadeřávkem.

Houby shiitake jsou vynikající na posilování imunitního systému a není nad to, si na nich pochutnat v jídle, než je do sebe tlačit v tabletkách!



SUROVINY NA 6-8 PORCÍ (PLNÝ HRNEC POLÉVKY):

- 1 šálek ječmene (suchý)
- 2 PL ghí
- 8 středních hlaviček shiitake

- 1 velká mrkev (pokrájená na šikminky)
- 1/4 bulvy celeru (na kostičky)
- 1 velký brambor (na větší kostičky)
- 4 listy kadeřávku
- 1 cibule
- 2 ČL římského kmínu
- 1 ČL kurkumy
- špetka černého kmínu
- 5 PL ovesné či rýžové smetany
- citrónová šťáva a černá sůl na dochucení

POSTUP PŘÍPRAVY

- kroupy a shiitake namočíme společně do 1 hrnce a necháme dokud nenasáknou
- poté shiitake vyjmeme, pokrájíme na tenké plátky, vrátíme zpět do hrnce a spolu s kroupami uvaříme doměkka
- vedle na pánvi si rozpustíme ghí, přesmahneme římský kmín, přidáme cibulku, kterou osolíme a až začne sklovatět, tak ji posypeme kurkumou a černým pepřem a krátce přesmanheme
- na cibulku přidáme pokrájenou zeleninu (krom kadeřávku), osmahneme a promícháme s kořením a cibulkou
- zeleninu přidáme do hrnce s kroupy a shiitake, doplníme vodu a vaříme do změknutí zeleniny. Chvilku před koncem přidáme posekaný kadeřávek a necháme ho vařit jen krátce.
- polévku zjemníme rostlinnou smetanou
- dochucujeme citrónovou šťávou a černou solí