



Hrstková polévka s hlívou – videorecept

vegetariánský

Snadné

40 minut

Pro 4 osoby



Ingredience

200 g polévkové směsi
 1 200 ml vody
 200 g kořenové zeleniny (mrkev, celer, petržel)
 1 cibule
 2 stroužky česneku
 2 lžičky zeleninového bujonu
 Würzl
 6 lžic olivového oleje
 300 g hlívy ústřičné
 300 g růžičkové kapusty
 1 batát
 1,5 lžice ghí → pro vegan verzi nahradte olejem
 1 lžice javorového sirupu
 1 lžice umeocta
 mořská nebo himálajská sůl

Jak na to?

1. Polévkovou směs namočte na cca 2 hodiny, poté slijte. Pokud nemáte čas ji namočit, můžete jen propláchnout a hned vařit, doba vaření bude delší.
2. Na 1/3 oleje osmahněte dozlatova nadrobno nakrájenou kořenovou zeleninu. Přidejte nakrájenou cibuli a česnek, opět orestujte.
3. Přidejte polévkovou směs, krátce promíchejte, zalijte vodou, přidejte bujon, sůl a vařte 20 minut.
4. V pánvi rozpalte 1/3 oleje, zprudka osmahněte na větší kusy nakrájenou hlívu a dejte stranou. Přidejte zbývající olej, vložte kapustičky překrojené napůl a batáty na měsíčky, orestujte dozlatova.
5. Do pánve přidejte hlívu, ghí, javorový sirup a umeocet. Promíchejte, zakryjte a nechte chvíli dojít, případně dosolte. Podávejte společně s polévkou.