



## Zeleninová polévka s jáhlami

veganský, bezlepkový

Snadné

40 minut

Pro 4 osoby



### Ingredience

1 cibule  
1 mrkev  
2 stonky řapíkatého celeru  
1 malá kedlubna  
4 lžíce slunečnicového dezodorizovaného oleje  
100 g jáhel  
1 kostka zeleninového bujónu  
100 ml rostlinné smetany  
1 lžička soli  
1 lžičky muškátového oříšku  
2 lžíce misa  
hrst petrželky k podávání

### Jak na to?

1. Na oleji nechte zesklivatět pokrájenou cibuli, přidejte nakrájenou mrkev, kedlubnu a celer. Společně chvíli restujte.
2. Vložte 100 g dobře propláchnutých jáhel, zalijte 1 l vody, přidejte bujon, sůl a vařte 15 minut.
3. V troše polévky rozmíchejte miso, vlijte do polévky, již nevařte.
4. Zjemněte smetanou, přidejte muškátový oříšek, prohřejte, odstavte. Můžete částečně promixovat, aby byla polévka krémovější. Na talíři bohatě ozdobte petrželkou.