



Zeleninová polévka s jáhlami a divokými bylinami

veganský, bezlepkový

Snadné

40 minut

Pro 4 osoby

☆☆☆☆☆

Ingredience

1 cibule
1 mrkev
1 střední pórek
4 lžíce oleje
100 g jáhel
1 kostka zeleninového bujonu Würzl
1 malá cuketa
150 g hrášku
miska jarních bylinek
150 ml rostlinné smetany
mořská sůl
petrželka

Jak na to?

1. Na oleji nechte změkhnout pokrájenou cibuli, přidejte mrkev nakrájenou na kolečka a nakrájený pórek, společně chvíli míchejte.
 2. Vložte 100 g dobře propláchnutých jáhel, zalijte 1,3 l vody, přidejte bujon a vařte 15 minut.
 3. Nakrájejte cuketu na kostičky, přidejte ji do polévky a vařte ještě 5 minut.
 4. Nakonec přidejte hrášek a miskou jarních bylinek (kopřiva, šťovík, popenec, řebříček, bršlice, řeřicha) a nechte projít varem. Zjemněte smetanou (sójovou, rýžovou...), prohřejte, osolte a odstavte. Můžete částečně pomixovat, aby byla polévka krémovější.
- Na talíři ozdobte zelenou natí.