

## Miso polévka, ideální snídaně

recept pro 4 osoby  
doba přípravy je cca **10 minut**

### **Ingredience** (nejlépe čerstvé a bio):

1 mrkev  
1/2 celeru  
1 kořen petržele (nemusí být)  
1/2 póрку  
cibule, řasa Wakame  
2-4 lžíce ječmenného misa (prodejny zdravé výživy)  
1 lžíce sezamového oleje  
mořská sůl  
petrželka, pažitka, lístky pampelišky, pohanky atp. na posypání

### **Příprava:**

1. Kořenovou zeleninu pokrájíme (na sirky nebo kostičky), pórek na půlkolečka nebo kolečka, cibuli najemno.
2. Na tuku osmažíme dozlatova cibulku, přidáme kořenovou zeleninu a cca 3 minuty opečeme.
3. Přidáme pórek, natrhanou řasu Wakame, zalijeme pramenitou vodou, nepatrně osolíme (musíme ale počítat s tím, že miso je slané) a na mírném plameni dusíme zeleninu do poloměkka (2-3 minuty).
4. Elektřina nebo dokonce (ó hrůzo!) mikrovlnka je nevhodná.
5. V malém množství studené vody rozmícháme miso tak, aby v něm nebyly kousky.
6. Polévku odstavíme, vmícháme miso a necháme asi 3 minuty táhnout (miso se nesmí vařit, zničily by se tím živé enzymy a důležité látky).
7. Do polévky můžeme přidat těstoviny, noky, kapání, strouhání, nebo k ní přikusovat chléb.
8. Posypeme najemno nasekanými bylinkami a podáváme čerstvé a horké.
9. Miso polévka má být tak horká, že se musí srkat.
10. Miso polévku je třeba pojídat velmi pomalu, pozorně a každé sousto dokonale prožvýkat.
11. Nohy musí být při jídle vždy teplé a nepřekřížené.
12. Velmi doporučuji hledět při jídle alespoň na malou živou květinu a zapálenou svíčku.

Toto je jen námět.  
Miso polévka má mnoho variant.  
Může a má být každý den jiná.  
[www.BobDvorak.cz](http://www.BobDvorak.cz)