

Kluci v akci

Zeleninový vývar

3 litry hotového vývaru



Základem zdravé kuchyně je příprava zeleninového vývaru. Nebojte se ho připravit více, když jej zchladlý uchováte v lednici, vydrží tři dny a poslouží pro vaření polévek, luštěnin, do omáček atp.

1 velká mrkev
½ celeru
1 petržel
4 řapíky řapíkatého celeru
2 rajčata
1 cuketa
1 cibule
1 palička česneku
svazek zelené petrželky
kousek namočené řasy wakame
celé nové koření
celý pepř
bobkový list
špetka kmínu
asi 3,5 l vody
sůl

Zeleninu důkladně omyjeme, ale neloupeme ji. Vaříme s kořením a řasou wakame hodinu mírným varem, poté scedíme.

Pro větší vydatnost zeleninového vývaru můžeme přidat i hrst rýže.