



Zeleninový vývar

VEGAN

- **RŮZNÁ ZELENINA**
například cibule, česnek, petržel, mrkev, celer, řapíkatý celer, kapusta, pórek, zelí, červená řepa...
- **KOŘENÍ PODLE CHUTI:**
bobkový list, nové koření, majoránka, tymián, jalovec, hořčičné semínko...

Nejlepší je samozřejmě doma dělaný vývar, uvaříme ho do zásoby a dáme zamrazit.

Vybíráme zeleninu a koření podle toho, jestli chceme mít vývar spíš jemnější nebo výraznější. Použijeme mrkev, petržel, celer, řapíkatý celer, červenou řepu, zelí, kapustu, růžičkovou kapustu, kedlubny, pórek, špenát, mangold, rajčata, brambory, křen, cibuli, česnek... Dobře zeleninu omyjeme, ale neloupeme, necháme i kořínky.

Zeleninu pokrájíme, zalijeme ji studenou vodou jen tak, aby byla ponořená, přidáme koření (bobkový list, nové koření, libeček, celerovou nať, tymián, majoránku, jalovec, chilli papričku...), přivedeme k varu, ztlumíme plamen a necháme jen tak probublávat několik hodin (4–8). Nesmí vřít kolotem klokotem! Nakonec zeleninu slijeme přes cedník.

Vývar použijeme jako základ pro polévky, omáčky, na podlévání apod.

