

Horolezecká polévka

je zdravá, výživná, jednoduchá. Základem je zeleninová směs na polévku. Ta obvykle obsahuje:

- mrkev
- celer
- libeček
- květák
- kedlubnu
- česnek
- cibuli
- petržel kudrnku

Nakrájet na kolečka nebo kousky, jen česnek nechat ve stroužcích. Přidat:

- růžičkovou kapustu
- červenou čočku

a pár kousků cibulí a stroužků česneku navíc. Vše naházet do osolené vody a vařit přibližně půl hodiny zlehka, jen na mírném plameni. Zelenina tak neztratí barvu a zachová se více vitamínů než když kdyby se vařilo naplno.

Jako přílohu doporučuji pečivo, pivo, nebo cokoliv jiného.

Dobrou chuť přeje

Václav Vestfál

