

Japońska zupa miso

Grzyby shiitake, imbir oraz wywar z suszonych wodorostów nadają temu orientalnemu bulionowi bogaty, słony smak. Zupę przygotowuje się szybko i łatwo. Dzięki dodatkowi tofu i lekko pieprznej rukwi wodnej jest ona doskonała jako pierwsze danie. Na drugie podajmy makaron z warzywami smażonymi metodą stir-fry.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut (w tym 5 minut na namoczenie i 20 minut na gotowanie)

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

25 g suszonych wodorostów kombu
1 łyżka sake lub wytrawnego sherry
2 łyżeczki drobnego cukru
 $\frac{1}{2}$ łyżeczki świeżego imbiru, drobno startego
2 łyżki pasty miso
4 cebulki dymki, pokrojone ukośnie
6 świeżych grzybów shiitake, cienko pokrojonych
85 g tofu, pokrojonego w kostkę
85 g listków rukwi wodnej

PRZYGOTOWANIE:

1. Włożyć kombu do garnka i zalać litrem wody. Powoli doprowadzić do wrzenia, zdjąć z ognia, przykryć i odstawić na 5 minut. Wyjąć wodorosty łyżką cedzakową i wyrzucić.

2. Dodać do wywaru sake lub sherry, cukier oraz imbir i ponownie doprowadzić do wrzenia. Zmniejszyć ogień, dodać pastę miso i wymieszać, żeby się rozpuściła.

3. Wrzucić cebulkę dymkę, grzyby, tofu oraz rukiew wodną. Gotować na bardzo małym ogniu 2 minuty, cały czas mieszając, ale nie doprowadzać do wrzenia. Nalać zupę do małych miseczek i od razu podawać.

Inne propozycje

- Wodorosty kombu można drobno poszatkować lub pociąć na cienkie paski nożyczkami i dodać z powrotem do zupy, żeby nadać jej ciekawszą konsystencję. Intensywny ziołowy smak nadadzą 2 łyżki posiekanej świeżej kolendry wymieszanej z rukwią wodną.

- Żeby zupa nie była wegetariańska, do przygotowania wywaru według punktu 1. przepisu zamiast wodorostów kombu można dodać bulion dashi w proszku. Dashi to japoński bulion z wodorostów kombu i suszonej ryby bonito. Zupę można przygotować także na esencjonalnym wywarze

warzywnym, dzięki czemu uzyskamy inny, ale równie dobry smak.

- Przepis ten może być podstawą zupy z japońskim makaronem udon i kurczakiem. Zagotować litr wywaru z kurczaka najlepiej domowej roboty. Dodać sake, imbir oraz 2 łyżki mocnego sosu sojowego (nie dodawać pasty miso). W punkcie 3. dodać filet z piersi kurczaka pokrojony na bardzo cienkie paski, 200 g makaronu udon, cebulki dymki oraz grzyby. Pominąć tofu i nie dodawać rukwi wodnej. Doprowadzić do wrzenia i gotować na wolnym ogniu 2 minuty, aż kawałki kurczaka będą miękkie. Wrzucić rukiew.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 55 kcal, 3 g białka, 2 g tłuszczów (w tym 0 g NKT), 5,5 g węglowodanów (w tym 5 g cukrów), 4 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock