

Sopa de miso

Posted on **January 01,1970** by **hiulitscuisine**

La sopa de miso es uno de los platos básicos en la gastronomía japonesa.

El **miso** es una pasta aromatizante, fermentada a base de semillas de soja y sal.

Propiedades:

- contiene enzimas que ayudan en la digestión.
- carbohidratos, lípidos, vitaminas, minerales y proteínas.

Hay 3 tipos de miso diferentes dependiendo de la fermentación (de más suave a más fuerte):

- **Shiroimiso** (miso blanco)
- **Akamiso** (miso rojo)
- **Kuromiso** (miso negro)

Ingredientes:

(para 4 personas)

- cebollino
- 1/4 de bloque de tofu (75 g)
- alga kombu (3-4 tiras)
- agua (1 vaso por persona)
- miso (1 cucharada por cada 1/4 l de agua)

Tiempo de preparación:

- 15 min

Preparación:

1. Poner las tiras de alga kombu en remojo durante 10 min.
2. Cortar el cebollino en rodajas finas, el tofu en dados pequeños y sofreír todo junto en una sartén o una olla con un poco de aceite.
3. Añadir el agua y el alga kombu.
4. Esperar a que rompa el hervor, apagar el fuego, añadir el miso, remover y servir.

Posted in: [Cocina Asiática](#), [Entrantes](#), [Recetas](#), [Sopas Y Cremas](#) | Tagged: [Agua](#), [Alga Kombu](#), [Cebolla Tierna](#), [Miso](#), [Tofu](#) | With 0 comments