

Sopa de miso

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

La sopa de miso és un dels plats bàsics en la gastronomia japonesa.

El **miso** és una pasta aromatitzant, fermentada a base de llavors de soja i sal.

Propietats:

- conté enzims que ajuden en la digestió.
- carbohidrats, lípids, vitamines, minerals i proteïnes.

Hi ha 3 tipus de miso diferents depenent de la fermentació (de més suau a més fort):

- **Shiroimiso** (miso blanc)
- **Akamiso** (miso vermell)
- **Kuromiso** (miso negre)

Ingredients:

(per a 4 persones)

- cebollí
- 1/4 de bloc de tofu (75 g)
- alga kombu (3-4 tires)
- aigua (1 got per persona)
- miso (1 cullerada per cada 1/4 l d'aigua)

Temps de preparació:

- 15 min

Preparació:

1. Posar les tires d'alga kombu en remull durant 10 min.
2. Tallar el cebollí a rodanxes fines, el tofu a daus petits i sofregir tot junt en una paella o una olla amb una mica d'oli.
3. Afegir l'aigua i l'alga kombu.
4. Esperar a que trenqui el bull, apagar el foc, afegir el miso, remenar i servir.

Posted in: [Cuina Asiàtica](#), [Entrants](#), [Receptes](#), [Sopes I Cremes](#) | Tagged: [Aigua](#), [Alga Kombu](#), [Ceba Tendra](#), [Miso](#), [Tofu](#) | With 0 comments