



# ZUPPA DI MISO

*con funghi shiitake*



35 minuti



Livello 1



No\*



4 persone

Il miso:

- ✓ contiene un'alta percentuale di proteine vegetali
- ✓ fornisce gli otto amminoacidi essenziali senza colesterolo o grassi
- ✓ è ricco di fermenti vivi come lattobacilli che arricchiscono la flora batterica
- ✓ è ricco di sali minerali alcalinizzanti, calcio, sodio e magnesio che aiutano a combattere l'acidità nel sangue
- ✓ stimola la digestione
- ✓ rafforza l'intestino aumentando le difese dell'organismo da disturbi intestinali
- ✓ ha qualità energetiche importanti grazie alla lunga fermentazione
- ✓ contiene lecitina e acido linoleico che dissolvono il colesterolo e ripuliscono i vasi sanguigni
- ✓ migliora la vitalità di pelle e capelli
- ✓ la combinazione con i funghi shiitake conferisce qualità anti infiammatorie



Prevenzione a Tavola / Corso Base (Riproduzione riservata)

 4 persone



## GLI INGREDIENTI

1 litro d'acqua

1 cipolla

Alghe wakame

7-8 funghi shiitake

4 cucchiaini di miso di riso (non di orzo)

Prezzemolo

- Il miso di riso non contiene glutine mentre è presente nel miso di orzo.

Nota: nella nostra cucina non daremo se non in rari casi il peso degli ingredienti





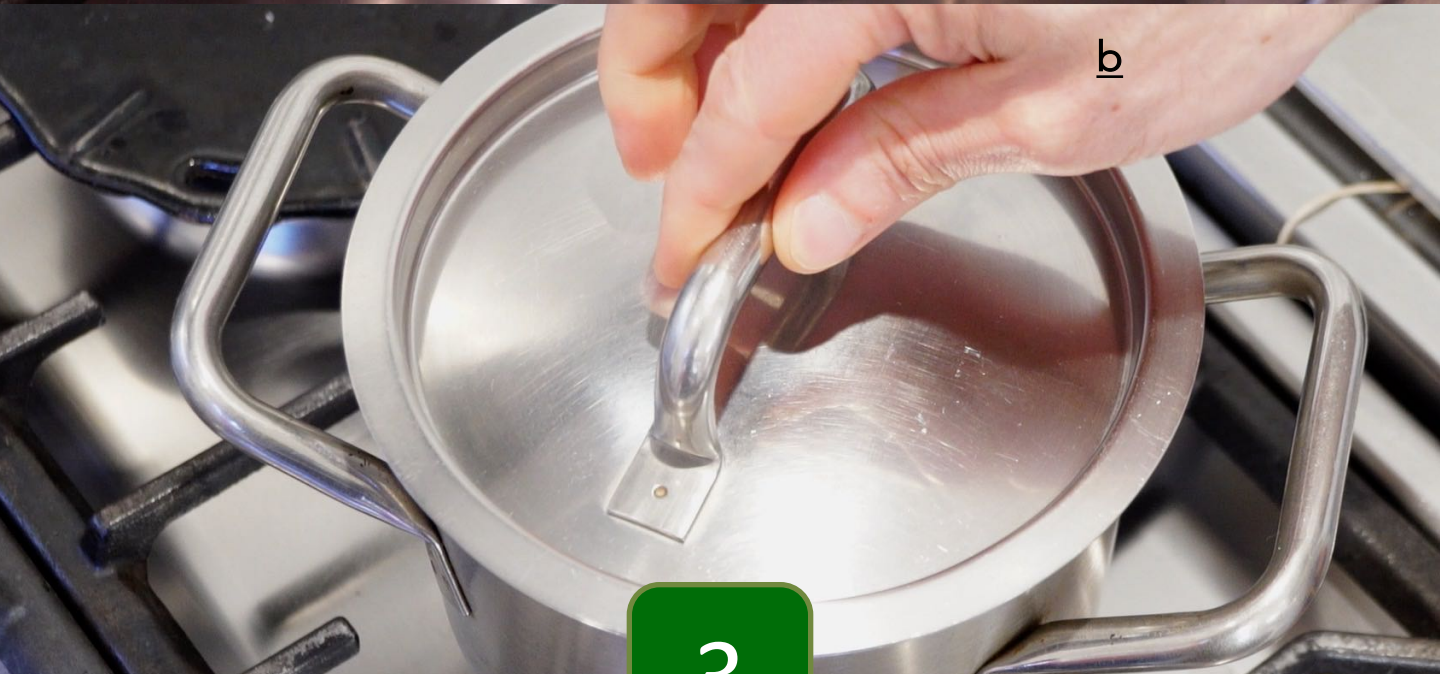
Mettere a mollo in una ciotola con acqua fredda sia i **funghi shiitake** (a) per 30 minuti per farli reidratare, che le **alghe wakame** (b) per 5 minuti. Nel frattempo mettere una pentola con 1 litro d'acqua a bollire.





2

Tagliare sottile la **cipolla** alla julienne in quattro spicchi, accostarli a due a due per procedere al taglio.



3

Versare la **cipolla** nell'acqua (a) che è stata messa a bollire e coprire con coperchio (b) per 5 minuti prima di aggiungere i funghi.

E' importante non versare le verdure in acqua bollente tutte assieme, ma una alla volta, in modo che ognuna sprigioni la propria essenza.



4

Pulire il piano di lavoro ed il coltello dai residui della cipolla.

Tagliare i **funghi shiitake** a fettine sottili.

Versare l'acqua dell'ammollo dei funghi nella pentola che sta bollendo con la cipolla.





5

Versare i **funghi shiitake** (a) nell'acqua bollente insieme alla cipolla, coprire con coperchio (b) e lasciare bollire per altri 3 minuti prima di aggiungere le alghe.



6

Pulire il piano di lavoro ed il coltello dai residui dei funghi.

Sminuzzare le **alghe wakame**.

Non versare questa volta l'acqua dell'ammollo nella pentola.





7

Versare le **alghe wakame** nella pentola (a).  
Coprire con coperchio (b) e far cuocere 20 minuti.



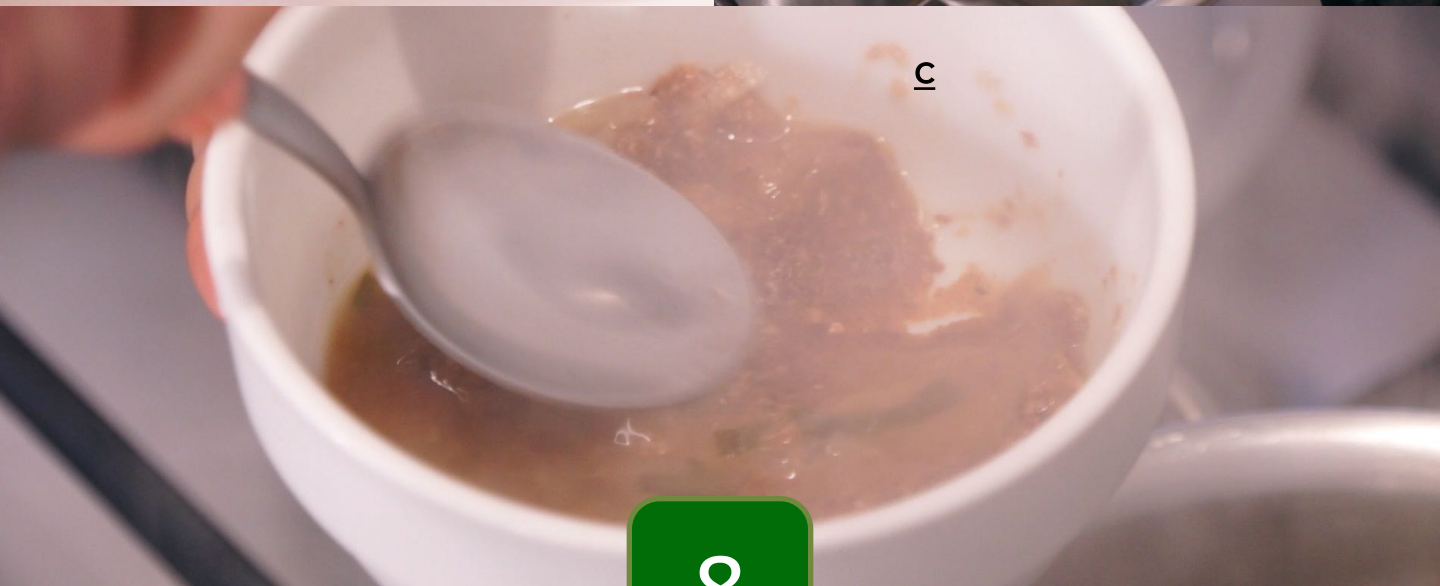
4 persone



a



b



c

8

Prendere 4 cucchiaini di **miso di riso** (a), uno per persona e metterli in una ciotola.

Allungare il miso prendendo 2 cucchiaini di acqua che sta bollendo con cipolla, alghe e funghi (b) e mescolare (c) con un cucchiaino per diluire ed amalgamare il miso.







9

Dopo i 20 minuti di bollitura, sul finale aggiungere il miso e mescolare bene.





4 persone



10

Con un mestolo andare a servire in ciotole la zuppa.

Nel servire la zuppa, occorre prima mescolare ed agitare in modo da estrarre con il mestolo uniformemente gli ingredienti.

Spolverare con un pizzico di prezzemolo tritato e servire.



 4 persone

# Buon appetito!



**Le altre zuppe in questo corso:**



**ZUPPA DI VERDURE  
DOLCI**



**ZUPPA DI SEGALE  
E CICORIA**

