

SOPA MISO



INGREDIENTES:

Aprox 4 personas

- 120g de arroz integral
- 75g zanahorias
- 75g puerro
- 1l y 500ml de agua
- 5g alga kombu
- 5g alga nori
- 3g alga wakame
- 4 cucharaditas miso



MATERIALES:

- 1 cacerola mediana
- 1 cacerola pequeña
- Jarra medidora
- 1 colador
- Tabla de corte
- Cuchillo
- Pesa para medir
- Vasos o cuencos pequeños
- Cuchara de madera
- Cucharita

SOPA MISO



ELABORACIÓN:

Pesamos 120g de arroz integral, y con la medida de 3 partes de agua, ponemos el agua en una cazuela pequeña, cuando hierva añadimos el arroz integral, depende de la variedad de arroz tardará más o menos tiempo, entre 30/35 minutos.

Ponemos en una olla 1l y medio de agua y llevamos a ebullición. Cuando hierva ponemos el alga kombu y dejamos por 15 minutos.

Vamos cortando el puerro y la zanahorias en trocitos pequeños

Cuando hayan pasado los 15 minutos, retiramos el alga kombu con ayuda de un colador.

Podemos guardar el alga en la nevera (por unos 4 días) y echar para otro caldo.

En ese caldo ponemos el puerro y la zanahoria por 15 minutos. Transcurrido el tiempo añadimos el alga wakame y nori (previamente las habremos triturado un poco o hacer trozos pequeños, cuando se hidratan aumentan mucho su tamaño)

Dejamos 5 minutos.



SOPA MISO



Cuando el arroz esté listo lo añadimos al caldo con las verduras, dejamos 5 minutos y apagamos.

Cogemos 4 cucharaditas de miso y las ponemos en un colador, lo llevamos a la olla y con el calor del caldo y una cuchara vamos deshaciendo el miso con el fuego apagado.

Servir inmediatamente.

Si no vamos a tomar toda la sopa en el momento, mejor no añadir todo el arroz al caldo ya que nos dejara sin él. Mejor ir poniendo arroz en el según vayamos a utilizar.