



Miso polievka

Suroviny:

- 10cm sušenej morskej riasy
- 3 šálky vody
- 1 malá cibuľa
- ½ šálky tofu nakrájaného na malé kúsky
- 1 lyžica Miso pasty
- nasekaná jarná cibuľka



Príprava:

1. Riasy opláchnite od soli a namočíte do ¾ šálky vody na 5 minút.
2. Tri šálky vody uveďte do varu, pridajte cibuľu nakrájanú na 4mm polmesiačiky a nechajte prikryté variť 5-7 minút. Riasy nakrájajte na malé kúsky a spoločne s vodou v ktorej sa máčali pridajte k cibuľke. Pridajte tofu a varte 3 min.
3. Miso dôkladne rozmiešajte v troške vody. Stiahnite plameň a pridajte rozmiešané Miso. Pamätajte, že Miso nesmie prejsť varom.
4. Každý tanier ozdobte nasekanou jarnou cibuľkou.

Jednoduchá príprava a silne výživové hodnoty robia z tejto polievky neprekonateľnú minútku.