



Ania Gotuje
Tylko najlepsze przepisy

Zupa Miso

Czas przygotowania: 10 minut

Liczba porcji: do 700 ml zupy - 2 porcje

W 100 ml zupy:


Wartość energetyczna 30 kcal

Składniki na Dashi - bulion

- 2 szklanki wody - 500 ml
- około 7 cm suszonych wodorostów Kombu - można pominąć
- pół małej garści płatków bonito (suszony tuńczyk) - można pominąć

Pozostałe składniki

- 2 łyżki ulubionej pasty Miso - lub więcej
- 150 g naturalnego tofu - najlepiej miękkiego
- pół małej garści suszonych wodorostów Wakame
- garść świeżo siekanej szalotki ze szczypiorkiem

 Ukryj zdjęcia

Zupa Miso

▼ Krok 1: Zrób bulion Dashi

Do niewielkiego garnka wlej 500 ml wody. Dodaj około dwa kawałki suszonych, ciętych wodorostów Kombu. Gdy woda zacznie się gotować odczekaj około dwóch minut, a następnie wyłóż wodorosty (nie będą już potrzebne). Do gotującego się wywaru wsyp suszone płatki bonito (ilość nie większa niż dwie płaskie łyżki). Garnek przykryj przykrywką. Wywar gotuj przez kolejne 3 minuty, a następnie usuń suszone płatki tuńczyka (nie będą już potrzebne).

Porady: Zupa Misoshiru (potocznie zwana Miso) wyjdzie też z użyciem samego wrzątku lub tylko z Kombu. Nie będzie miała tak głębokiego aromatu, ale też wyjdzie smaczna.

▼ Krok 2: Dodaj wodorosty Wakame

Do delikatnie gotującego się bulionu (czy też samego wrzątku) dodaj pół małej garści suszonych wodorostów Wakame (można je przed dodaniem pociąć nożyczkami na mniejsze kawałki). Uważaj z ilością, ponieważ glony "rosną" we wrzątku. Gotuj je (cały czas minimalna moc palnika, ale by bulion nadal się gotował) do dwóch, trzech minut, aż będą miękkie.



▼ Krok 3: Dodaj tofu i pastę Miso

Garnek zdejmij z palnika lub zredukuj moc do minimum (by zupa przestała się gotować). Do zupy dodaj około dwie łyżki pasty Miso oraz około 150 gramów miękkiego (jedwabistego), naturalnego tofu - pokrojone w kostkę. Całość delikatnie wymieszaj i od razu podawaj z dodatkiem pokrojonej drobno szalotki ze szczypiorkiem. Przed podaniem sprawdź smak zupy i w razie potrzeby (gdyby wyszła za mocna) wlej do garnka odrobinę wrzątku (dopiero co zagotowanej wody) lub też trochę więcej pasty, gdyby była za delikatna. Można też wlać trochę sosu sojowego, ale nigdy tego nie robię.

Porada 1: W sklepach sprzedawana jest zazwyczaj pasta Awase Miso, czyli mieszanka różnych past Miso. Można jednak zakupić konkretną pastę np. Shiro Miso (biała), czy też Aka Miso (czerwona).

Porada 2: Jeśli nie masz miękkiego, naturalnego tofu (bardzo delikatne, niemal o konsystencji lekkiego puddingu), tylko klasyczne, ogólnie dostępne, to podgrzewaj je w zupie nieco dłużej, jeszcze przed dodaniem pasty.

Zupa Misoshiru powinna być zjadana od razu po zrobieniu i podaniu. Można do niej podać miseczkę białego ryżu. Nie zalecam podgrzewać zupy, by nie rozmiękczyć tofu oraz glonów. Nie powinno się jej zagotowywać.

Jeśli masz ochotę na lekkie zmiany w przepisie, to razem z glonami Wakame możesz też dodać garść listków młodego szpinaku baby. Nie jestem zwolenniczką dodawania Nori, ale teoretycznie można je dołożyć przed samym podaniem np. pokrojone w drobne paski lub w formie chrupiącej posypki. Uwielbiam za to wersję z dodatkiem pasków wysokiej jakości łososia (surowy gotuje się w zupie), którego dodaję do zupy razem z glonami Wakame. Smacznego.

Dziękuję za wspólne gotowanie.

Będzie mi miło jeżeli dodasz komentarz ze zdjęciem. Ania

