

# Capítulo 1

## Sopas

### Crema de champiñones

---

**Ingredientes (para 2 raciones):** 2 cebollas cortadas finas; 1 coliflor pequeña cortada a trozos; 2 tazas de champiñones cortados finos; aceite; sal marina; laurel; 1 y 1/2 cucharada de miso blanco; 2 cucharadas de aceite de oliva

---

1. Sofreír las cebollas con un poco de aceite, una pizca de sal marina y laurel durante unos 12 minutos
2. Añadir coliflor y dos tazas de agua. Tapar y cocer a fuego medio durante 20 minutos
3. Retirar el laurel y hacer un puré
4. Añadir los champiñones cortados finamente y cocer 5 minutos
5. Añadir más líquido, según la consistencia deseada y una cucharada de miso blanco. Servir la crema caliente o fría.



## Capítulo 2

# Legumbres

### Cocido de lentejas

---

**Ingredientes (para 3 raciones):** 1 tira de alga kombu; 1 taza de lentejas (remojadas de 2 a 3 horas; 1/4 de calabaza pequeña cortada a dados; 3 zanahorias cortadas a grandes trozos; 2 cebollas cortadas a dados; 1 diente de ajo picado; 1 cucharadita de mugi miso; aceite de oliva; tomillo; sal marina

---

Saltear las cebollas y el ajo con un poco de aceite de oliva y una pizca de sal marina.

Añadir las lentejas (sin el agua del remojo), el alga kombu, la calabaza, el tomillo y agua que cubra el volumen de los ingredientes. Llevar a ebullición, tapar y cocer a fuego lento durante unos 45 minutos o hasta que las lentejas estén blandas.

Diluir el miso con un poco del jugo de cocción y añadirlo a las lentejas. Cocer durante dos minutos más y apagar el fuego. Servir con la guarnición

**Guarnición** Cebollinos cortados finos



# Índice general

<b>1. Sopas</b>	<b>1</b>
Crema de champiñones . . . . .	1
<b>2. Legumbres</b>	<b>3</b>
Cocido de lentejas . . . . .	3