SOPA DE MISO

INGREDIENTES:

1 cucharadita de miso o hatcho miso
20 gramos de alga wakame.
250 gramos de tofu.
1 cucharadita de semillas de sésamo tostado.
3/4 de litro de caldo vegetal.
Aceite de sésamo.
Varias cebolletas (opcional).

PREPARACIÓN:

Se lavan bien las algas wakame y se ponen en remojo durante 15 minutos mínimo; luego se escurren y se cortan en trozos pequeños. luego se rehogan en una cazuela con un poco de aceite de sésamo en el fondo, removiendo constantemente durante dos minutos.
El siguiente paso es añadir el caldo vegetal, y cuando la sopa empiece a hervir se añade el tofu cortado en daditos pequeños. Se pone a fuego lento y se deja cocer 5 minutos más. En un recipiente pequeño aparte se coloca el miso y se le agrega un poco de caldo vegetal caliente, removiendo la mezcla sin parar hasta que el miso se disuelva por completo. En ese momento se añade a la cazuela y se mezcla bien con todos los ingredientes. Finalmente, la sopa se sirve espolvoreándola con semillas de sésamo tostado y, opcionalmente, con las cebolletas cortadas de forma longitudinal.