



SOPA DE MISO

Propietats : antioxidant, disminueix el colesterol i millora la digestió

El miso és un preparat de soja fermentada que trobareu a les botigues d' alimentació japoneses i també a les botigues de dietètica.

Com que és un preparat fermentat té lactobacils i també enzims naturals que us ajudaran a millorar les digestions. Així mateix conté minerals, vitamines, olis essencials i un alt percentatge de proteïnes. A més és un antioxidant i sembla que ajuda a disminuir el colesterol. En fi, un tresor que cal aprofitar !!

Segons la medicina xinesa aquest preparat ajuda a tonificar l' energia vital i per tant està molt indicat en casos de cansament de causa desconeguda.

Podeu prendre una tassa cada nit i si voleu també al matí, com fan els japonesos i els xinesos, per ajudar-vos a afrontar el dia de feina.

Es tracta d' una sopa molt tradicional del Japó a on cada família guarda el seus secrets de com preparar-la i va passant la informació de generació en generació .

Al mercat trobareu diferents tipus de Miso , els més a l' abast son:

El **Mugi Miso** , que s' elabora amb civada i que és suau amb un 13 % de proteïnes

El **Hatcho Miso**, de gust més fort, que no conté cereals i que té un elevat contingut de proteïnes, un 21 %

Com es prepara

Al Japó la base principal és el brou de bonítol que podeu trobar concentrat a botigues orientals.

No obstant també podeu preparar el miso amb un brou de verdures : ceba, all, api , nap , col i julivert en un litre i mig d' aigua.

Ingredients (per 4 persones):

- 1 litre de brou de bonítol o de verdures,
- 80 g de miso (pasta de soja);
- 200 g de tofu (formatge de soja) i
- 5g d' alga wakame seca
- si voleu una mica de porros tallats ben petits

Quan el brou estigui bullint afegir el wakame i el tofu, deixar bullir 5 minuts i abans d' abans d' apagar el foc afegim el miso i vigilant que quedi ben desfet en el brou. Un cop apagat podeu afegir els porros tallats Si en feu força es pot guardar a la nevera fins a una setmana i només escalfant-la ja la tindreu apunt

