




Zupa miso z bezglutenowym makaronem i dynią

 TERRASANA POLAND

Polecane na: [danie główne](#), [jednogarnkowe](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 40 min

 1 porcja

Składniki:

marchew - 1 szt.

por - 1 szt.

dynia - 150 g

algi morskie suszone wakame - 1 garść

Pasta Miso Genmai Terrasana - 2 łyżka

Sos Sojowy Tamari Łagodny Terrasana - 1 łyżka

Furikake (mieszanka sezamu i alg morskich) Terrasana - 2 łyżka

Makaron Ryżowy Razowy z Wakame Terrasana - 100 g

cebula - 1/2 szt.

olej - 1 łyżka

Dodatkowe info:

Odkryj naszą zupę miso, łączącą genmai miso, wakame i makaron z brązowego ryżu. Każda łyżka tego w 100 % wegańskiego dania przynosi pyszne smaki dla Twojego podniebienia. Idealna na chłodne wieczory lub deszczowe dni, ta zupa miso to kulinarne doświadczenie, którego nie można przegapić.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Namocz wodorosty wakame w zimnej wodzie przez 20 minut.

Pokrój warzywa w plasterki lub kostkę.

Postaw rondel na ogniu i dodaj łyżkę oleju, rozgrzej. Dodaj warzywa i smaż przez kilka minut.

Następnie dodaj 1 litr wody i wakame. Gotuj przez 20 minut na średnim ogniu.

W międzyczasie ugotuj bezglutenowy makaron na innej patelni.

Wlej trochę bulionu do miseczki, dodaj miso i mieszaj, aż miso się rozpuści. Dodaj do zupy i wyłącz ogień. Dobrze wymieszaj.

Uwaga: najlepiej nie dopuścić do zagotowania miso. Pozwoli to zachować jak najwięcej składników odżywczych.

Podziel zupę między dwie miski. Dopraw tamari.

Udekoruj furikake.