Zupa miso z makaronem gryczanym, shitake i smażonym tofu

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na: **zupa**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

0 min | łatwy | 3 porcje

Składniki:

- woda - 1 litr
- marchew pocięta w słupki - 1 szt.
- papryczka chili Bird's eye - 1 szt.
- imbir kłącze - 1 cm
- namoczone grzyby shitake - 1 garść
- miso - 2 łyżka
- czosnek - 1 ząbek
- dymka - 1 szt.
- tofu - 1 opakowanie
- tamari - 2 łyżka
- makaron gryczany - 1 opakowanie
- sezam czarny i biały - 1/2 łyżeczka
- olej sezamowy - kilka kropel
- olej kokosowy/ryżowy - 1 łyżeczka
- cebulka - 1 szt.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Namoczyć shiitake na najmniej 4 godziny w zimnej wodzie. Wyjąć kapelusze grzybów shiitake i zostawić wodę z namaczania do dodania do zupy.
Pokroić cebulę na drobne kawałki (piórka). Stopić olej kokosowy lub olej ryżowy w rondlu i podsmażyć cebulę ok. 2 minuty. Przecisnąć czosnek i dodać do cebuli. Podsmażać chwilę. Wlać 1 litr wody oraz wodę z namaczania grzybów. Dodać grzyby shiitake wcześniej namoczone i pokrojone w paseczki, dodać papryczkę, imbir, marchewkę i wlać Tamari i gotować łagodnie przez 10 minut. Dodać miso i wyłączyć już gaz. Dodaj, jeśli to konieczne

dodaj Tamari lub miso. Spróbuj czy ma smak.
Na patelni zrumień kosteczki tofu na niewielkiej ilości oleju Podawaj z makaronem gryczanym, dymką i kolorowym sezamem".