

# MISOSOPPA

2 personer



MISOSOPPA

TID: CIRKA EN HALVTIMME

FRÅN BIOFOOD  
EKOLOGISKT

## Ingredienser

- 7 dl vatten
- 1 stor tunnskivad lök
- 1 stor morot (2 medelstora)
- 10 cm torkad wakame
- 2 msk mugimiso (kornmiso) eller genmiso (rismiso)
- 1 tsk färsk riven ingefära
- Garnering: finskuren purjolök

## Tips och förslag

Istället för att koka grönsakerna kan du steka dem lätt i olja. Håll sedan på blötlägningsvattnet och fortsätt enligt receptet.

Många av ingredienserna till våra recept finns hos våra återförsäljare! Se listan på vår hemsida [www.biofood.se](http://www.biofood.se)

## TILLAGNING:

**S**kölj algen, lägg den i blöt i vattnet i ca 10 minuter. Ta upp algen, skölj den igen och skär den i tunna strimlor. Sila blötlägningsvattnet så kan du använda det i soppan.



Koka upp vattnet och lägg i löken. Låt småkoka i ca 5 minuter tills löken är genomskinlig. Tillsätt morötter och wakame och koka tills morötterna är mjuka ca 10 minuter.

Dra kastrullen från plattan och häll av ca 1 dl kokvatten i en kopp. Rör ner mison så den löses upp ordentligt. Tillsätt misoröran tillsammans med ingefäran. Garnera med purjolöken.



Tänk på: Det är viktigt att ej koka mison om man vill behålla enzymerna. Detta gäller dock bara om du använder opastöriserad miso. I butikerna finns både pastöriserad miso och opastöriserad.



Verkstadsvägen 14  
137 37 Västerhaninge  
Telefon: 08-500 200 00  
Fax: 08-500 242 15  
E-post: [info@biofood.se](mailto:info@biofood.se)