Tradiční japonská polévka miso

Časová náročnost: 60 minut

Seznam přísad

kousek	řasa wakame
2 ks	houba shitake
100 g	tofu (neochucené)
2 lžíce	olej
2 ks	jarní cibulka
2 lžíce	miso pasta
2 lžíce	sojová omáčka
500 ml	drůbeží nebo zeleninový vývar
hrst	čerstvé klíčky nebo výhonky
dle chuti	blanšírovaná zelenina (brokolice, hrášek, ředkvičky)
dle chuti	pšeničné nudle
dle chuti	nasekaný zázvor

Postup přípravy

Nejprve si namočíme řasu a houby shitake – do studené vody na 15 minut. Vodu scedíme, ale vodu z řas nevyléváme. Tofu nakrájíme na malé kostičky a zprudka opražíme na oleji, přebytečný tuk necháme nasát do ubrousku. Stejně tak orestujeme najemno nakrájené houby shitake. Jarní cibulku nebo pórek nasekáme najemno. Vývar smícháme s vodou z řas, přidáme najemno nakrájené řasy, jarní cibulku nebo pórek a krátce prohřejeme. Nevaříme! Mezi tím v troše odebraného vývaru rozmícháme miso pastu, přidáme sójovou omáčku a vmícháme do polévky. Podáváme v mističkách dozdobené opraženým tofu a houbami shitake. Podle chuti můžeme přidat libovolnou blanšírovanou zeleninu, uvařené pšeničné nudle, čerstvé klíčky a výhonky nebo nasekaný zázvor.

Poznámka: *Miso je tradiční japonská polévka, které se přezdívá* ***„polévka dlouhověkosti“****. Je to právě díky použité miso pastě, jež se vyrábí fermentací sójových bobů a je významným* ***zdrojem probiotik*** *sloužící k posílení imunitního systému.*