

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa di soia verde

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

150 g di fagioli di soia verde
100 g di riso integrale
1 cucchiaio di miso
2 spicchi d'aglio
1 cucchiaio di santoreggia e semi di cumino
olio e sale.

PREPARAZIONE

1 Lavate la soia, lasciatela in ammollo in acqua per almeno otto ore e quindi cuocetela a fuoco moderato e pentola coperta per 45-60 minuti in acqua rinnovata.

Nel frattempo lavate anche il riso e cuocetelo a parte: portate ad ebollizione, salate, abbassate la fiamma, coprite con un coperchio e lasciate cuocere a fuoco molto moderato per 45-60 minuti.

2 Quando sia la soia che il riso risultano cotti, mescolateli nella pentola della soia e , a parte,

fate imbiondire nell'olio la santoreggia e i semi di sumino. Aggiungeteli quindi alla zuppa insieme al miso stemperato in un poco di brodo, lasciate sul fuoco ancora un minuto e portate in tavola dopo aver aggiunto anche l'aglio tritato.