

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.