

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa di tamari

LUOGO: Europa / Italia

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



INGREDIENTI

- 2 cipolle di media grossezza
- 1 piccolo cavolo
- 1 carota
- 3 cucchiaini di tamari
- 10 centimetri di alga kombu.

PREPARAZIONE

- 1 Lavate l'alga sotto l'acqua corrente e lasciatela quindi in ammollo per una decina di minuti. Poi cuocetela in abbondante acqua per 20 minuti e, trascorso questo tempo, scolatela e tagliatela finemente nel senso della lunghezza, rimettendola nuovamente e cuocere nella stessa acqua di cottura.

Nel frattempo tagliate le cipolle e la carota e incorporate alla zuppa: unite prima le cipolle e poi la carota. Cuocete per 5 minuti, aggiungete quindi il cavolo tagliato a striscioline e lasciate sul fuoco ancora 5 minuti. Infine unite anche il tamari e, dopo qualche altro minuto di cottura, togliete dal fuoco.

2 Se volete, potete servire guarnendo con la parte verde di un cipollotto tagliato finemente.