



Ganas de hablar

Sopa japonesa para empezar el día

Hola a todos y bienvenidos a Ganas de hablar.

Yo soy Cristina y hoy les quiero mostrar una receta de una sopa japonesa que desde hace un tiempo yo estoy haciendo para comer por la mañana. Sí, suena un poco raro, pero es ... es riquísima esta sopa. Es una sopa con pasta miso, muy, muy fácil de hacer y es una sopa de verduras. Yo la preparo con unos días de anticipación, así que la tengo en la heladera y la uso durante tres días, más o menos, así que no tengo que hacer cada vez a la mañana, por la mañana, la sopa. Eso es muy práctico. Es decir: todas las mañanas me levanto, me preparo una porción para mí para ese día y el resto lo pongo nuevamente en la heladera, en la nevera, como dicen en España, o en la heladera, como decimos en Argentina.

Y es una comida muy, muy sana y, además, es genial, porque me da muchas... mucha energía durante el día cuando empiezo el día con una sopa de verduras.

Bueno, espero que les guste y, además, espero que también les salga bien. Es muy, muy fácil de hacer. Que lo disfruten. Hasta pronto. Chau 😊

Acá vemos los ingredientes que usamos para la sopa japonesa, que son zanahorias, dos o tres zanahorias. Las cortamos en trozos pequeños, así en pedacitos, y... también usamos champiñones, se pueden también colocar en la sopa hongos especiales japoneses, shiitake, por ejemplo, Aquí ven los pimientos, pimientos rojos, y todo esto lo vamos a cortar en trozos pequeñitos. Importante es, bueno que pongan la cantidad que piensen que pueden usar para dos o tres días. Así preparan la sopa y luego la ponen en la nevera y no tienen que prepararla día por día.

Aquí ven la calabaza, que es una calabaza tipo hokaido, muy dura. Hay que tener un cuchillo afilado para poder cortarlo bien. Y se puede comer así, tal cual está.

Todo esto lo ponemos en, más o menos, dos litros de agua, (Primero) dejamos hervir el agua y colocamos adentro los hongos y los dejamos unos dos minutos y después vamos colocando todo el resto de los ingredientes: los pimientos y también la calabaza.

Al final ponemos el tofu, que lo cortamos también en trozos pequeñitos. Yo lo compro en una tienda japonesa especializada. Es un tofu que... me gusta que sea bien rico. Pueden ir probando diferentes tipos. Y también finalmente lo ponemos

dentro de la cacerola con agua hirviendo y con los demás ingredientes. Vamos a apagar ahora muy pronto la cacerola para que quede simplemente caliente, ¿no? Para que no esté demasiado cocinado todo...

La pasta miso: ponemos una cucharada y ustedes pueden calentar una porción para cada día, de sopa, y primero diluyen un poquito esta pasta con un poco de agua, caliente, y luego ponen la cantidad que quieran comer en el plato hondo para comer la sopa. ¡Y listo! ¡Ya está!

Es una comida muy rica, súper sana, y la pueden comer o por la mañana, como hago yo, o también al mediodía, o por la noche.

Hasta pronto y chau 😊