

OLIO CUORE

Zuppa di miso con tofu



Ingredienti

- 70 g carota
- 60 g cipolla
- 110 g porro
- 100 g cavolo privato della costa centrale o verza
- 2-3 cucchiaini miso
- 1 cucchiaio alga wakame
- 180 g tofu
- 2 cucchiari **Olio Cuore**

- **Portata: Primi**
- **Tempo: 20"**
- **Persone: 2**
- **Calorie: 117.43 Kcal**
- **Grassi: 7.7 g**

Preparazione

- Sciacquare l'alga wakame e porla in ammollo nell'acqua fredda.



- Tagliare la carota a pezzetti, a rondelle la cipolla, a losanghe il porro e a julienne non troppo fine il cavolo.



- Versare in una casseruola l'**Olio di Mais Cuore**, scaldarlo e unire le verdure.



- Fare rosolare, poi coprire con acqua calda (1 l circa). Unire l'alga sminuzzata e cuocere per 15-20 minuti. Se il composto asciuga troppo, aggiungere altra acqua.
- Mettere in casseruola il tofu tagliato a cubetti piccoli e cuocere per 5 minuti.



- Prelevare un mestolino di brodo di cottura e stemperarvi il miso.
- Riversare il miso in casseruola e proseguire la cottura per 1 minuti. Porre la preparazione nelle ciotole e servire.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais