RAMEN VEG
IN BRODO DI MISO

• www.chiaradalbellonutrizionista.it •

INGREDIENTI:

(per 4 persone)

- per il brodo: verdure di stagione a piacere
- 2 carote
- 1 cavolo cinese
- 2 porri
- 2 pak choi
- 1 bustina di bambù in salamoia
- 1 mazzetto di funghi enoki
- peperoncino, aglio, zenzero
- salsa di soia
- miso di riso non pastorizzato
- 200 g di ramen
- 400 g di tofu

PROCEDIMENTO

Prepara il brodo di verdura, meglio se lo fai con anticipo. Tips salvatempo: puoi prepararne una pentola piena in modo da conservarne in congelatore più porzioni.
Taglia il tofu a cubetti, asciugalo tamponandolo con della carta assorbente e poi lascialo a marinare in una ciotola con della salsa di soia, finchè prepari gli altri ingredienti.
Taglia la verdura a listarelle sottili e prepara in una padella capiente una base di 2C di olio evo, 2 C di acqua e 2C di salsa di soia, con uno spicchio d'aglio, un peperoncino, qualche fettina di zenzero. Fai "soffriggere" a fuoco medio per qualche minuto e aggiungi poi tutta la verdura tagliata a listarelle, iniziando da porro e carota, e per ultimo il cavolo cinese: la verdura non dovrà cuocersi completamente né diventare troppo morbida. Ricordati di togliere aglio, peperoncino e zenzero.
Nel frattempo in un'altra padella scotta separatamente i funghi, poi il bambù e per ultimo il packchoi tagliato per lungo, e poi metti ciascuno in una ciotolina. Usa la stessa pentola per saltare anche il tofu marinato.
Scalda il brodo, e quando è caldo prendine un mestolo da aggiungere in una ciotola con 2C abbondanti di miso, un pò di salsa di soia e se vuoi qualcosa di piccante (ad esempio olio con peperoncino). Nel brodo aggiungi le verdure tagliate a listarelle e lascia andare a fuoco basso qualche minuto, il tempo di cucinare a parte i ramen in abbondante acqua calda. Una volta cotti, scolali e passali sotto l'acqua corrente fredda per un minuto.
Ora si passa ad assemblare tutto.
Scalda velocemente il tofu o le verdure (bambù, pakchoi, ecc) se si sono raffreddate.
Assicurati che il brodo con le verdure sia ben caldo e il preparato a base di miso.
Nella ciotola o piatto metti la porzione di ramen, il tofu, versa il brodo caldo con le verdure, e per ultimi aggiungi a guarnire funghi, bambù e packchoi.

cell.: 3495632716 - email: info@chiaradalbellonutrizionista.it

Chiara Dal Bello
nutrizione olistica