

Misosoep



Ingrediënten per persoon:

- ½ liter lauw water
- 5 cm. kombu
- 2 gedroogde shiitake paddenstoelen
- 1 theelepel gedroogde daikon
- 1 wortel
- 3-4 stengeluitjes
- 1 cm. geraspte verse gember
- 40 gram bruine rijstnoedels
- 1 gekookt ei
- 1 dessertlepel miso (Mugi)
- 1 dessertlepel tahin

Bereiding:

1. Wortel schillen en in halve maantjes van een paar mm. dik snijden.
2. Stengeluitjes in smalle ringetjes snijden.
3. Week kombu, shiitake en daikon 10 minuten in lauw water.
4. Breng het aan de kook en laat het samen met het groente afval 15 minuten trekken.
5. Deze bouillon zeven, de shiitake eruit vissen, klein snijden en aan de soep toevoegen samen met de

wortel en stengeluitjes in 10-15 minuten gaarkoken.

6. In een kommetje miso en tahin met wat kookvocht roerend oplossen.
7. Voeg een gedeelte toe aan de soep en proef of het niet te zout of te flauw is, maak het op smaak af met de geraspte gember. Niet meer koken.
8. Ei pellen en halveren.
9. Rijstnoedels in ruim water in 5 minuten gaar koken, uit laten lekken in een zeef.
10. Doe de gare rijstnoedels in een kom, schenk er de warme soep over en garneer met ei.

Dat is lekker wakker worden! Uiteraard kun je ook andere groenten gebruiken zoals bijvoorbeeld rettich of zoete aardappel. Het ei kan ook vervangen worden door (gebakken) tofu, als garnering smaakt ook verse zeewier of rucola heerlijk. Variatie!

Weinig tijd? Kies dan voor instant misosoep en voeg daar gekookte groenten, noedels en gember aan toe.

Shiitake

Shiitake paddenstoelen worden veel gebruikt in de Aziatische keuken. Ze groeien van nature veelal op eikenbomen. De beste kwaliteit wordt in het voorjaar geoogst en later gedroogd. Gedroogde shiitake geeft veel meer smaak dan verse en wordt vaak gebruikt in traditionele Japanse soepen en sauzen.

Kies als het even kan voor de hele gedroogde paddenstoel en laat deze voor gebruik 10 minuten in lauw water weken.

Voedwel, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige, www.voedwel.nl

Recept: 2021004
ontbijt, lunch
Seizoen: hele jaar