countrylife

Dýňová miso polévka - videorecept

veganský, vegetariánský, bezlepkový	Snadné	30 minut + namáčení řas	Pro 4 osoby	☆☆☆☆☆

Ingredience

1 litr vody
300 g dýně hokaido
300 g hedvábného tofu
100 g miso pasty shiro bílá rýže
50 g jarní cibulky
30 g řasy kombu
10 g řasy wakame

Jak na to?

1. Do hrnce s vodou přidejte řasu kombu, přikryjte pokličkou a dejte alespoň na 2 hodiny, ale ještě lépe na 6 hodin do lednice. Poté řasu vyjměte (můžete ji použít v jiném jídle, ale přímo v miso polévce ji v Japonsku nepoužívají). Vzniklý výluh se nazývá dashi.
2. Dýni hokaido rozkrojte, odstraňte vnitřní část obsahující semínka a pokrájejte dýni na kostičky.
3. Řasu wakame nalámejte nebo nastřihejte nůžkami na menší kousky a dejte namočit na 15 minut do hrnku studené vody. Poté vodu slijte.
4. Dýni přidejte do hrnce k dashi, přiveďte k varu a na mírném ohni vařte do změknutí, trvá to asi 15 minut. Poté plamen ztlumte, abyste polévku udržovali pod bodem varu.
5. Miso dejte do naběračky, do ní naberte trochu tekutiny z hrnce, miso v ní vidličkou nebo metličkou rozmíchejte a vraťte zpět do polévky. Sporák vypněte.
6. Přidejte jarní cibulku pokrájenou na tenká kolečka, namočenou řasu wakame a tofu pokrájené na kostky (opatrně, aby se tofu nepolámalo).
7. Ochutnejte, zda vám polévka připadá příjemně slaná. Kdyby byla slaná příliš, přidejte trochu horké vody. Jestliže je naopak slabá, přidejte ještě trochu misa.

Tipy na přípravu miso polévky:

Základem každé miso polévky je vývar dashi. Připravuje se z mořských řas a tuňáka, ve vegetariánské verzi jen z mořských řas. Na 1 l vody je potřeba 30 g mořské řasy kombu. Dashi se dá připravit jako běžný vývar, tedy povařením řasy, nebo zastudena jako výluh, jak jsme to udělali v našem receptu.

Hotové dashi přiveďte k varu a přidejte další suroviny – kořenovou zeleninu, brambory nebo v našem případě dýni. Když jsou všechny suroviny měkké, rozmíchejte v polévce miso, na 1 litr polévky budete potřebovat 75–100 g. Rozeznává se několik druhů této slané pasty, obecně platí, že čím je miso tmavší, tím je jeho chuť intenzivnější.

Po přidání misa by se polévka už neměla vařit, proto nakonec přidávejte ty suroviny, které stačí jen prohřát – tofu, zelenou cibulku nebo listovou zeleninu.