



Ciotola di miso con fagioli

Tempo totale:
35 min

piatto:
pranzo / cena

Porzioni:
4

Ingredienti:

200 g fagioli rossi
250 g funghi champignon
400 g broccoli
4 cipollotti
2 spicchi d'aglio
zenzero fresco
4 cucchiaini pasta di miso

45 ml salsa di soia
30 ml miele
4 uova
1 peperoncino
2 cucchiaini cipolle fritte
coriandolo fresco
olio

Preparazione:

1.

Lavare accuratamente i fagioli e lasciarli in ammollo in acqua fredda per 8 ore. Dopo l'ammollo, scolarli, risciacquarli di nuovo e cuocerli in una pentola di titanio con abbastanza acqua fino a renderli teneri.

3.

Mettere il broccolo in acqua bollente e sbollentarlo per 8 minuti. Scaldare una padella di titanio con un po' di olio. Rosolare i funghi per circa 4-5 minuti, finché non prendono colore. Aggiungere i cipollotti e cuocere per altri 2 minuti. Aggiungere i fagioli cotti, versarci sopra la salsa di miso e mescolare. Distribuire su piatti da portata.

2.

Pulire i funghi champignon e tagliarli a metà. Lavare il broccolo, asciugarlo e rimuovere le estremità legnose. Tagliare i cipollotti a rondelle. Pelare l'aglio e grattugiarlo finemente. Pelare lo zenzero, grattugiarne una metà e tagliare l'altra metà a strisce sottili. Mescolare in una ciotola piccola: Pasta di miso, Salsa di soia, Aglio grattugiato, zenzero grattugiato, Miele. Mescolare fino a ottenere una salsa liscia.

4.

Cuocere le uova al tegamino nella padella di titanio – opzionalmente anche senza olio. Mettere un uovo e un po' di broccolo in ogni piatto. Guarnire con peperoncino, coriandolo, cipolle fritte e strisce di zenzero.