

Sopa Depurativa de daikon



Porciones: 4 a 5

Tiempo de preparación: 25 minutos

Ingredientes:

- 1 trocito de apio de 20 cm aproximadamente
- $\frac{3}{4}$ taza nabo blanco o daikon cortado en pedazos de 1 cm
- 1 taza de col blanca picada
- 4 cm de alga kombu
- 4 tazas de agua
- 2 cs de miso (opcional) o salsa de soya
- 1 cs de perejil

El paso a paso:

1. Pon a calentar el agua en una olla sopera con el alga kombu, cuando arranque a hervir agrega las verduras al mismo tiempo. Deja cocinar a fuego bajo durante 10 minutos.
2. En una taza, separa un cucharón de caldo de la olla, agrega el miso y disuélvelo muy bien, lo viertes en la olla de nuevo, dejás a fuego muy bajo unos 45 segundos más y apagas. El miso no debe hervir, para que no desaparezcan las bacterias, que son la clave de sus propiedades.
3. Sírvela con perejil picado.

Hoja 1 de 1