

# Caldo Ligero De Hongo Shiitake y salsa de soya y pasta Udon



**Porciones:** 4 a 5

**Tiempo de preparación:** 20 minutos

## Ingredientes:

- 4 hongos *shiitake* secos
- 1 pedazo de *kombu* de 6 cm
- 4-5 cs de salsa de soya
- 1 cs de jugo de jengibre
- 1 cebolla Cambray cortada en diagonales

## El paso a paso:

1. Pones a remojar en 2 tazas de agua los hongos durante unos 15 minutos.
2. Cocina [\[el paquete de soba\]](#), según las instrucciones de éste, una vez cocinado, lo dejas aparte.
3. Pones a hervir en una olla sopera el agua con la *kombu*, durante 10 minutos y retiras la *kombu* de la olla.
4. Agregas los hongos y los cocinas 15 minutos más, con ayuda de un tenedor los mueves a tu tabla, y los cortas en rodajas, cuidando de apartar el tallito de en medio, porque es demasiado duro. Este proceso, lo haces mientras está hirviendo el caldo a fuego lento.
5. Cuando falten 5 minutos para apagar el fuego, añades la salsa de soya, y el jugo de jengibre. Prueba para rectificar el sabor si fuera necesario.
6. Sirves las porciones de la siguiente manera: primero en el plato, pones [\[la soba\]](#) (porción individual), viertes el caldo con un cucharón, y adornas con cebolla Cambray.

Hoja 1 de 1



Macrobiótica  
FILOSOFÍA PARA TU SALUD

macrobioticaconmaricruz.com  
cel. (+52) 55 3334 7582