



Uma tigela de caldo fumegante, redemoinhos com pasta miso e legumes jovens da primavera. Coloque 750ml de vegetais, legumes

E: ou galinha, estoque

Aparar 200g de pequena quantidade, cenouras primavera Primavera e os cortam betsul sports metade comprimentos. Deixe-os cozinhar no estoque fervendo por 7 ou 8 minutos até que estejam macio ao ponto de uma faca ervilhas de cascalho, (fresco ou congelado) no estoque, deixe ferver por 3 minutos. As ervilhas frescas levarão um par extra de segundos mais tarde).

100g de bebê Trim courgettes e os fatia ao meio, depois adicione-os à ação. Shred 125g de primavera verdes verdes folhas betsul sports fitas finas. Finamente fatia 3 cebolinha primavera a cebolas e se agitam, juntamente com os verdes da primavera.

100g de pequeno cogumelos , como enoki ou Shimeji (shimei), betsul sports seguida adicione ao estoque com 150g de enlatado. feijão como o Feijei

E: ou haricot . Mexa betsul sports 3 colheres de sopa da pasta miso branca branco , espreme o suco de 1 calme . Verifique o tempero, adicionando mais miso ou cal como desejar e divida a sopa entre 2 tigelas profundas com um pouco de água quente molho de soja a gosto. Pronto betsul sports 20 minutos.

Um caldo de miso simples ao qual você pode adicionar qualquer pequeno, legumes da primavera. Eu sugiro cenouras e pequenas courgettees Primavera ; Ervilha ou feijão verde (ou feijões verdes) cogumelos como o Enoki Ou Shimeji mas Você também poderia acrescentar folhas-verde para a mola roxo brotando Aspargos Também!

Ajuste a quantidade de pasta miso ao seu gosto, mexendo-a no caldo mas tente não deixá-la ferver uma vez que o colar MisO for adicionado.

Esta é uma sopa leve para celebrar a primavera, mas à qual você pode adicionar feijões ou macarrão conforme necessário. Eu tinha feijão de manteiga e eles funcionavam bem; Mas poderia facilmente ter sido sementes germinadas como o milho moijo (mung beans) lentilhas O noodle do Soba também seria um ótimo complemento!

skip promoção newsletter passado após a promoção da newsletter; Siga Nigel no Instagram

---

Author: sounddecision.com

Subject: betsul sports

Keywords: betsul sports

Update: 2024/12/21 13:32:59