



СТРАСТ ЗА ГОТВЕНЕ ОТ 1877

## Веганска супа с елда юфка (соба)



2 порции

### СЪСТАВКИ

200 г юфка соба  
1 опаковка твърдо тофу  
350 г гъби шийтаке, без дръжки  
1 пак чой  
50 г швейцарско цвекло  
(манголд) или кейл  
1 морков  
1 диня репичка  
Черен **сусам** за украса

### Тофу марината

1 ч.л. мисо паста  
1 ч.л. лек **соев сос**  
1 ч.л. **мирин**  
1 л зеленчуков бульон  
½ парче джинджифил с големина  
колкото палец  
2 скилидки чесън  
1 глава зелен лук  
2 с.л. лек **соев сос**  
1 с.л. мисо паста  
1 с.л. **мирин**  
1 с.л. **саке**

АЛЕРГЕНИТЕ СА ОТБЕЛЯЗАНИ С  
УДЕБЕЛЕН ШРИФТ

### ПОДГОТОВКА

1. За бульона нарежете на ситно скилидките джинджифил и чесън, както и зеления лук, моркова и динената репичка.
2. Нарежете пресните гъби шийтаке на филийки от ½ см.
3. Нарежете швейцарския манголд и нарежете пак чои на четвъртинки.
4. Нарежете тофуто на кубчета и мариновайте с мисо, соев сос и мирин, като се уверите, че всички парчета тофу са добре покрити.
5. акиснете нудълите в гореща вода за 8-10 минути, ако харесвате нудълите по-твърди. Ако предпочитате нудълите по-меки, тогава ги сварете за 4-5 минути във вряща вода.

### ПРИГОТВЯНЕ

1. В тенджерата загрейте супена лъжица растително олио. След като олиото загрее, добавете чесъна, джинджифила, зеления лук. Добавете мисото, мирината, сакето и зеленчуковия бульон. Оставете да заври и гответе 2-3 минути, намалете котлона и оставете да къкри 8-10 минути.
2. В тиган загрейте чаена лъжичка олио и започнете да готвите гъбите. Гответе 2-3 минути, след което добавете черпак от бульона. Гответе още 3 минути и оставете настрана.
3. Добавете чаена лъжичка от същия тиган и запържете тофуто за 3-4 минути от всяка страна до златисто кафяво.
4. Точно преди сервиране, загрейте отново нудлите в бульона за 30-60 секунди. Бланширайте зеленчуците в бульона, като започнете с по-твърдите зеленчуци (диня репичка и моркови), бланширайте швейцарския манголд и пак чоя за минута.
5. Сервирайте купата си с нудли, покрити с гъбите, тофу и зеленчуците.
6. Гарнирайте с черния сусам и нарязания зелен лук.