



Σούπα miso με noodles

Μερίδες: 6 Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά Χρόνος ψησίματος: 25-30 λεπτά

Υλικά :

1 ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
2 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
2 σκελίδες σκόρδο, πολτοποιημένες
1 κ.γλ. φρέσκο τζίντζερ, τριμμένο
1 κ.γλ. πάστα λευκό miso
1500 ml ζωμό λαχανικών
[400 ml γάλα καρύδας OLA BIO](#)
4 κ.σ. σάλτσα σόγιας
10-12 λευκά μανιτάρια, κομμένα σε χοντρές φέτες
½ μπρόκολο, κομμένο σε μικρές φλορέτες
200 γρ. αρακά, κατεψυγμένο
1500 ml ζωμό λαχανικών
200 γρ. φρέσκο σπανάκι
1 καρότο, κομμένο σε στικς
6 πακετάκια noodles ρυζιού, βρασμένα
σησαμέλαιο ή ηλιέλαιο

Υλικά σερβιρίσματος:

λάιμ
φρέσκο κρεμμυδάκι
φρεσκο κόλιανδρο (προαιρετικά)

Εκτέλεση:

- 1) Σε μεγάλη κατσαρόλα ρίχνουμε 2-3 κ.σ. σησαμέλαιο και μόλις κάψει ρίχνουμε το ξερό & το φρέσκο κρεμμύδι και σοτάρουμε για 6-7 λεπτά. Προσθέτουμε το τζίντζερ και το σκόρδο και σοτάρουμε 1-2 λεπτά. Προσθέτουμε την πάστα miso και σοτάρουμε για ακόμη 2-3 λεπτά.

- 2) Περιχύνουμε με τον ζωμό λαχανικών, το [γάλα καρύδας OLA BIO](#), τη σάλτσα σόγιας κι αφήνουμε να πάρει βράση.
- 3) Μόλις πάρει βράση ρίχνουμε τα λαχανικά, κλείνουμε το καπάκι κι αφήνουμε να βράσουν για 10-15 λεπτά. Παράλληλα βράζουμε τα noodles σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας.
- 4) Αποσύρουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε τα noodles και σερβίρουμε με λάιμ, φρέσκο κρεμμυδάκι και φρέσκο κόλιανδρο.