



Desintoxicar

Sopa miso con berro

Comensales: 4

Preparación: 30 minutos

ingredientes

- 6 tazas de agua (es mejor utilizar filtro)
- 50 gramos de pescado bonito
- 3 setas de *shiitake* secas
- Un trozo de 4 pulgadas de alga *wakame*
- 6 cucharas de pasta de *miso* (lo que te guste—*miso* blanco dulce es un tipo ligero y delicioso)
- 2 tazas de hojas de berro

preparación

Calentar el agua en una olla pequeña para sopa y cuando las burbujas se formen alrededor, agregar el bonito. Bajar la temperatura durante dos minutos; apagarlo y dejarlo en reposo durante cinco minutos. Colar el caldo, quitando el bonito. Agregar las setas de *shiitake*. Quitar los tallos gruesos de las setas, y cortar rebanadas finas de la parte de arriba e introducirlas a la sopa. Cortar la alga *wakame* finamente, y quitar los tallos gruesos, e introducirlos a la sopa.

En un bol pequeño mezclar la pasta de *miso* con un poco de caldo y batir para mezclar. Echar la mezcla en la olla y hervir a fuego lento. Introducir el berro al final, para que se ponga mustio. Servir.