

Caroline Hwang

PIÙ DI 65 RICETTE DELIZIOSE CON IL MISO PER MANTENERSI SANI

MISO



• LA BIBBIA •

L'ALIMENTO NATURALE
DAI TANTI BENEFICI PER
LA SALUTE E LA LINEA

Guido Tommasi Editore

INTRODUZIONE

Fino a non molto tempo fa il miso era un ingrediente poco conosciuto e ancora oggi, forse, la maggior parte delle persone lo conosce solo per la zuppa di miso che ordina al ristorante giapponese o di sushi preferito. Ma il miso non si limita alla zuppa, anzi! Si tratta di una pasta dal sapore ricco di umami molto più versatile di quanto ci si aspetterebbe, usata in dip, vinaigrette e marinate per carne ma anche in dessert dolci e insoliti! Oltre a essere molto saporita, è ricca di elementi nutritivi e vitamine essenziali: un vero superfood!

Le origini del miso risalgono al Giappone del VII secolo. Si dice che vi sia stato portato in qualche modo dalla Cina, ma non c'è una sola versione della storia. Inizialmente lo si serviva ai samurai e ai ricchi perché era ricavato dal riso, un bene di lusso, e per il suo valore nutritivo e per l'energia e la forza che dava ai samurai. Oggi è un ingrediente di uso quotidiano nella cultura giapponese.

Esistono diversi tipi di miso, che si differenziano in base a vari fattori, dalla durata della fermentazione all'ingrediente da cui è ricavato. Il miso si ricava da un koji (un fungo, l'*Aspergillus oryzae*) che si fa fermentare insieme a sale e fagioli di soia. I tipi di koji più comuni sono il riso (kome), l'orzo (mugi) e i fagioli di soia (mame), anche se ormai il miso si ricava da ogni genere di ingrediente, dai ceci ai fagioli azuki. Grazie a questo libro vi sarà facile preparare piatti di ogni genere, dalla zuppa di miso alle bistecche marinate e alla panna cotta, in tante ricette che impiegano questa vera bontà probiotica.



DIP DI EDAMAME AL MISO

Per: 4 - Preparazione: 10 minuti



INGREDIENTI

320 g di fagioli edamame crudi sgranati • 3 cucchiaini di olio di semi di zucca
¼ di cipolla tritata finemente • 2 cucchiaini di miso rosso (aka)
1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato • 2 cucchiaini di succo di lime • sale e pepe

I fagioli edamame sono una buona fonte di calcio, fosforo, magnesio e zinco, oltre che di proteine.

C Fa bene al cuore **P** Probiotico **RO** Rinforza le ossa



Mettete tutti gli ingredienti nel robot da cucina e azionatelo finché sono ben amalgamati, ripulendo quel che resta attaccato sulle pareti. Frullate ancora, versandoci a filo 60 ml d'acqua finché il composto è spumoso. Salate e pepate.

SALMONE AL MISO CRUDO CON MELE

Per: 2 - Preparazione: 10 minuti



INGREDIENTI

300 g di filetti di salmone, qualità per sashimi, tagliati a cubetti • 1½ cucchiaino di miso bianco (shiro) • ½ mela aspra, tagliata a dadini • succo e scorza di 1 limone
3 cucchiaini di olio d'oliva • 1 cucchiaino di erba cipollina affettata finemente
sale e pepe

Il salmone è ricchissimo di selenio oltre che di vitamine B, che fanno bene al cervello.

C Fa bene al cuore **FP** Fonte di proteine **M** Ricco di minerali



Mescolate il miso, la scorza e il succo di limone e l'olio d'oliva in una ciotola finché sono emulsionati, poi aggiungete gli altri ingredienti e mescolate con delicatezza.
Salate e pepate a piacere.

TOFU AL MISO PICCANTE

Per: 2 - Preparazione & cottura: 20 minuti



INGREDIENTI

- 400 g di tofu extra solido scolato e tagliato in 12 pezzi
- 3 cucchiaini di miso misto (awase) • 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 2 cucchiaini di zucchero semolato
- 1 cucchiaino di salsa d'aglio al peperoncino, come il sambal oelek
- 1 cucchiaino di semi di sesamo tostati, più altri per guarnire • sale e pepe

Il tofu è una buona fonte di proteine, ferro e calcio.

RO Rinforza le ossa P Probiotico M Ricco di minerali



Asciugate il tofu tamponandolo e conditelo con 1 cucchiaino di olio d'oliva, sale e pepe. Friggetelo in una padellina per 10 minuti finché è dorato scuro; mettete da parte. Scaldate il resto degli ingredienti in un'altra padellina fino a ottenere una salsa densa. Spennellate la salsa sul tofu. Guarnite con i semi di sesamo.

POPCORN CAMELLATI AL MISO

Per: 1 - Preparazione & cottura: 30 minuti



INGREDIENTI

100 g di popcorn (2 cucchiai di mais in chicchi) • 4 cucchiai di burro
1 cucchiaio di miso bianco (shiro) • 40 g di zucchero di canna integrale
1 cucchiaino di golden syrup • 2 cucchiai di condimento furikake (facoltativo)

I popcorn contengono fibre e possono abbassare il colesterolo e aiutare la digestione.

FP Fonte di proteine FV Fonte di vitamine RG Regola la glicemia



Scaldate il forno a 150°C. Scaldate il burro, il miso, lo zucchero e il golden syrup in un pentolino e mescolate. Portate a ebollizione per 4-5 minuti senza mescolare. Versate subito il mix del caramello e il furikake sui popcorn e mescolate. Versate in una teglia rivestita di carta forno e infornate per 20 minuti, mescolando ogni 10 minuti. Lasciate raffreddare.



RICETTE SANE E GOLOSE PER FARE IL PIENO DI PROTEINE E VITAMINE.

- *Più di 65 ricette deliziose a base di questo superfood di origine giapponese.*
- *Questo libro vi permetterà di scoprire i benefici del miso e di inserirlo nella vostra alimentazione.*
- *Il miso fa bene alla salute: povero di calorie, ricco di vitamine, calcio, ferro, magnesio, è un probiotico naturale che facilita la digestione.*

ISBN: 978 88 6753 270 4



14,90 €
IVA INCLUSA



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it