

# MISO

**utilizzi/ricette semplici**



## Brodo di miso (ma quale zuppa?)

*di base*

- Fai un soffritto di verdure a piacere,
- aggiungi dell'acqua e porta a bollore.
- Spegni il fuoco.
- Stempera del **Miso** in una ciotola con poca acqua (circa 1 cucchiaino a testa).AA
- Aggiungi il **Miso** stemperato alla tua minestra, servi.

*in più*

Puoi usare il **Battuto di Zia Ilda** per fare il soffritto, oppure tritare cipolla, carote, sedano, prezzemolo, aglio, ecc. a piacere.

Puoi aggiungere altre verdure subito o quando l'acqua bolle.

Puoi aggiungere tofu a cubetti quando l'acqua bolle o anche altri ingredienti a piacere (funghi, alghe, verdure...).

Se ti va di mantenere di più i microbi del **Miso** vivi, porta in tavola la ciotola con il **Miso** stemperato, in modo da permettere a ciascuno di insaporire a piacere il suo brodo e non sottoporre il **Miso** a temperature troppo alte.

**MISO SUGGERITO: CECIOMISO, MISO MATURO TIPO 2 DI CECI E ORZO**



### Intingolo n.1

*di base*

- In un vasetto mescola olio, **Miso** e aceto buono.
- Chiudi il vasetto e scuoti energicamente. (puoi anche frullare con un frullatore)
- Versa l'intingolo sul cibo che intendi condire o insaporire.

*in più*

Questo intingolo lo puoi versare su verdure lessate, su una insalata ricca, su carne cotta alla piastra, puoi usarla per un pinzimonio. Puoi però anche insaporire un piatto già cotto e poco sapido, una minestra, una pasta, del pesce.

Puoi sostituire l'aceto con del succo di limone, in particolare se vuoi usare l'intingolo per il pesce. Puoi anche evitare di mettere un elemento acido, se consideri che non sia adatto, in questo caso aggiungi un poco di acqua per sciogliere il **Miso**.

MISO SUGGERITO: **MISO NERO DI TUSCIA**, qualsiasi tipo di **MISO MORBIDO, MISO NOVELLO DI NOCCIOLA**



## Crema di legumi

*di base*

- Ammolla il legume che preferisci per una notte
- Scola il legume e mettilo in una pentola.
- Copri il legume con abbondante acqua.
- Cuoci il legume a fuoco basso, finché il legume non è cotto.
- Scola il legume e frullalo con poca acqua di cottura.
- Aggiungi olio e **Miso** a piacere, frulla ancora un po'.
- Servi come accompagnamento, su crostini o in una ciotola con delle verdure crude.

*in più*

Ovviamente puoi arricchire questa crema con del limone o delle spezie. Puoi aggiungere altri elementi aromatici come aglio, erbe aromatiche, aceto, tahina, ecc.

Una spolverata di **UmOri** sarebbe anche molto indicata per completare il piatto.

Se vuoi rendere i legumi più digeribili, dopo averli ammollati, scolali e lasciali nello scolapasta senz'acqua per altri due giorni, sciacquandoli mattina e sera. In questo modo inizieranno a germinare, il germe si sarà nutrito per il suo sviluppo di sostanze difficilmente digeribili per noi.

MISO SUGGERITO: **MISO NERO DI TUSCIA**, qualsiasi tipo di **MISO MORBIDO**



## Zuppa essenziale

*di base*

- Lessa direttamente delle lenticchie decorticate (lenticchie rosse) senza esagerare con l'acqua.
- Quando le lenticchie si saranno sfaldate e avranno formato una crema, spegni il fuoco.

- Stempera del **Miso** in una ciotola con poca acqua.
- Unisci il **Miso** stemperato alle lenticchie.
- Servi con un filo d'olio a guarnire.

*in più*

Volendo puoi partire da un soffritto, che farai prima di aggiungere le lenticchie nella pentola. Puoi sostituire le lenticchie con altri legumi decorticati, come piselli, fave o ceci, magari lasciandoli prima in ammollo per qualche ora. Se il tuo legume non si sfalda bene, puoi frullarlo al termine della cottura con un frullatore a immersione direttamente nella pentola. Puoi, naturalmente aggiungere aromi o spezie a piacere.

**MISO SUGGERITO: MISO NERO DI TUSCIA, MISO “UNO” DI CECI E ORZO, Miso “UNO” DI CECI E ORZO, qualsiasi tipo di MISO MORBIDO, MISO NOVELLO DI NOCCIOLA**



## Minestrone ricco

*di base*

- Sbuccia e taglia a pezzi della cipolla.
- Riscalda un po' di olio in una pentola e mettilci la cipolla a soffriggere.
- Lava, monda e taglia a pezzi varie verdure.
- Aggiungile mano a mano alla cipolla, mescolale un po' e aggiungi acqua sufficiente a coprirle.
- Lascia bollire per un po', fino a che non saranno cotte.
- Stempera del **Miso** in una ciotola con poca acqua.
- Unisci il **Miso** stemperato al minestrone.
- Servi con un filo d'olio a guarnire.

*in più*

Se vuoi una zuppa ancora più cremosa e piena, lasciala riposare per un giorno e poi portala di nuovo a bollore per qualche minuto. Una spolverata di **UmOri** sarebbe anche molto indicata per completare il piatto. Le verdure indicate possono essere patate, verza, cappuccio, rape, barbabietole, bieta, sedano o sedanorapa, carote, cavolo nero, pomodoro, ecc.

**MISO SUGGERITO: MISO NERO DI TUSCIA, MISO “UNO” DI CECI E ORZO, Miso “UNO” DI CECI E ORZO, MISO MATURO “TIPO2” DI CECI E ORZO**



## **Zucca al forno**

*di base*

- Lava la zucca e tagliala a fette spesse 1 cm circa. Se la buccia è morbida e edibile (tipo zucca Hokkaido) puoi evitare di sbucciarla, altrimenti sbucciala.
- Prepara una placca da forno o una teglia, ungendola con olio o coprendola con della carta da forno.
- Spalma del **Miso** su ogni fetta di zucca prima di disporla nella placca.
- Cospargi con poco olio e passa in forno per 10-20 minuti, finché la zucca non sarà morbida.
- Servi calda o fredda a piacere.

*in più*

Questa zucca può essere servita da sola o accompagnata da una crema di legumi o un purè di patate. Prova a preparare in modo simile anche altre verdure di tuo gradimento.

**MISO SUGGERITO: MISO NOVELLO DI NOCCIOLA, MISO NERO DI TUSCIA, qualsiasi tipo di MISO MORBIDO**



## **Bracirole di maiale marinate**

*di base*

- Spalma uno strato di **Miso** su entrambi i lati di ogni braciola.
- Lascia marinare per 12-24 ore al fresco.
- Rimuovi il **Miso** in eccesso.
- Cuocile in una padella con poco olio o sulla piastra, rosolandole bene su entrambi i lati.

*in più*

Se lo gradisci, puoi mescolare spezie o aromi al Miso. Puoi preparare allo stesso modo anche altri tagli e altri tipi di carne.

Una volta tolta la carne dalla padella, puoi versarci un poco di acqua, in modo da formare una salsa. Se vuoi addensare la salsa, mescola qualche cucchiaino di acqua fredda con un cucchiaino di farina e versala nella padella, cuoci finché non raggiunge la consistenza desiderata.

**MISO SUGGERITO: MISO NOVELLO DI NOCCIOLA, MISO NERO DI TUSCIA**, qualsiasi tipo di **MISO MORBIDO**



## Pasta veloce al Miso

*di base*

- Metti a bollire l'acqua senza sale.
- Intanto pulisci e trita una cipolla.
- Metti a soffriggere la cipolla a fuoco moderato, finché non sarà dorata.
- Unisci 100 g di **Miso Morbido**, 100 g di olio, la cipolla soffritta e 50 g di acqua.
- Frulla tutto fino ad ottenere una crema.
- Lessa la pasta, scolala e condiscila con la crema preparata.

*in più*

Se vuoi arricchire ulteriormente il piatto, puoi cospargerlo di **Cipolla Trita Fermentata** o con un'altra verdura fermentata a piacere. Se non hai delle verdure fermentate da aggiungere, ti potrebbe piacere aggiungere un paio di cucchiaini di aceto alla salsa, quando la frulli. Se avrai l'accortezza di non saltare in padella la pasta con questa crema, eviterai di uccidere i microbi contenuti nel **Miso** e di asciugare troppo la pasta.

La crema così preparata si può conservare per qualche giorno in frigo e si può, naturalmente, usare anche per altre preparazioni... per arricchire un panino, ad esempio, o per accompagnare un secondo.

**MISO SUGGERITO: qualsiasi tipo di MISO MORBIDO, MISO NERO DI TUSCIA,**



## Crostini

### *di base*

- taglia delle fette di pane.
- bruscale su una piastra non troppo calda o in forno.
- Spalma un sottile strato di **Miso**
- completa il crostino con una fettina di pomodoro e qualche goccia d'olio

### *in più*

Invece del pomodoro si possono usare molte altre verdure crude o cotte, purché non siano troppo saporite o salate, giacché l'interessante sarà il contrasto tra il sapido del **Miso** e il sapore più blando della verdura. Volendo si può sostituire il **Miso** puro con una crema fatta con **Miso** e patata lessa o con **Miso** e un legume cotto; in questo caso lo strato potrà essere più abbondante e l'elemento finale anche più saporito.

**MISO SUGGERITO: qualsiasi tipo di MISO MORBIDO, MISO NOVELLO DI NOCCIOLA, MISO NERO DI TUSCIA**



## Riso al forno con pesce

### *di base*

- Mettere ammollo del riso per qualche ora
- Pulire e sfilettare del pesce a piacere
- Mescolare abbondante **Miso** con il suo stesso peso di acqua e metà del suo peso di olio
- Mettere a marinare il pesce in questa salsa di **Miso** per un'ora o più
- Sciacquare il riso e disporlo in una teglia unta con olio, a formare uno strato
- Coprire il riso con il pesce e versarci la salsa sopra.
- Aggiungere acqua fino a coprire il riso.
- Infornare a fuoco medio e lasciare cuocere per mezz'ora circa.

### *in più*

Puoi arricchire il piatto unendo al pesce anche delle verdure a tocchetti. Si può anche sostituire il pesce con verdure o carne. Lo stesso piatto si può anche cuocere in un tegame coperto a fuoco

basso. Naturalmente possiamo aggiungere un tocco esotico con spezie e aromi a piacere. Prova con zenzero, citronella e aglio, ad esempio. Puoi fare una salsa di accompagnamento frullando succo di limone, olio e poco **Miso** ed eventualmente anche prezzemolo, aglio e capperi.

**MISO SUGGERITO: MISO NOVELLO DI NOCCIOLA, MISO NERO DI TUSCIA**, qualsiasi tipo di **MISO MORBIDO**

