

Sopa China de Setas

El **tofu** es un alimento **rico en proteínas** (8g/100g) y **calcio** (tiene un 23% más de calcio que la leche de vaca), es una **buena fuente** de otros minerales, tales como **hierro, fósforo, sodio y potasio, así como vitaminas del grupo B y vitamina E, bajo en calorías** (solo 72kcal/100g) muy habitual en la cocina vegetariana. Se hace a base de leche de soja. Es muy parecido a un queso fresco. Su sabor es neutro, lo cual a mucha gente le causa rechazo, porque “no sabe a nada”, aunque esto es un punto a su favor porque absorbe todos los sabores de la receta. Si no has comido nunca, te recomiendo que empieces por el tofu ahumado que tiene un sabor más característico y a mí, personalmente, me resulta delicioso.

INGREDIENTES:

- 150g Setas Shitake frescas
o 25g deshidratadas
- 150g Champiñones
- 75g Brotes de bambú y/o
brotes soja (opcional)
- 150g Tofu ahumado
- 1 Cebolleta
- 1 Cucharadita jengibre
fresco rallado
- 2 Dientes de ajo rallados
- 2 Cucharadas salsa de soja
- 1 Cucharada vinagre
balsámico
- 1 Cucharada maicena
(opcional)
- ½ L. Caldo vegetal

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. En una olla poner el ajo y el jengibre rallado, el caldo, el tofu cortado a lonchas finas, el bambú, las setas y champiñones laminados, la salsa de soja y el vinagre. Hervir 5 minutos.
2. Mientras cortar la cebolleta (incluido tallo) en juliana fina y disolver la maicena en un poco de agua fría, añadir a la sopa y cocinar un minuto, servir y decorar con los tallos de la cebolleta en juliana.