



Miso miska z fasola

Całkowity czas:

35 min

Danie:

obiad / kolacja

Porcje:

4

Składniki:

200 g czerwonej fasoli

250 g pieczarek

400 g brokułów

4 łyżki dymki

2 ząbki czosnku

świeży imbir

4 łyżki pasty miso

45 ml sosu sojowego

30 ml miodu

4 jajka

papryczka chili

2 łyżki smażonej cebulki

świeża kolendra

olej

Sposób przygotowania:

1.

Fasolę dokładnie opłucz i namocz w zimnej wodzie przez 8 godzin. Po namoczeniu odcedź, opłucz i włóż do tytanowego garnka tak, aby była całkowicie zanurzona. Gotuj aż do miękkości.

2.

Pieczarki oczyść i przekrój na pół. Brokuły umyj, osusz i odetnij zdrewniałe końce. Cebulę dymkę pokrój w krążki. Czosnek obierz i drobno zetrzyj. Imbir obierz – jedną połowę zetrzyj, a drugą pokrój w cienkie paski. W małej misce wymieszaj: pastę miso, sos sojowy, starty czosnek, starty imbir, miód. Wymieszaj na gładki sos.

3.

Do garnka z wrzącą wodą włóż brokuły i blanszuj przez 8 minut. Rozgrzej tytanową patelnię z odrobiną oleju. Podsmaż pieczarki przez około 4-5 minut, aż nabiorą koloru. Dodaj dymkę i smaż jeszcze przez 2 minuty. Dodaj ugotowaną fasolę, polej sosem miso i wymieszaj. Podziel na miski do podania.

4.

Na tytanowej patelni usmaż jajka sadzone, spokojnie nawet bez kropli oleju. Do każdej miski dodaj jajko i brokuły. Posyp chili, kolendrą, smażoną cebulką i pokrojonym imbirem. Smacznego!