



SOPA LIGERA DE VERDURAS CON FIDEOS DE CALABACÍN Y CALABAZA

Ingredientes

- 200 gr de fideos de calabaza
- 200 gr de fideos de calabacín
- 150 gr de setas shiitake
- 2 dientes de ajo
- 1 puerro
- 1 nabo blanco
- 5 ml de miso
- Jengibre fresco (un trocito)
- Una pizca de orégano seco
- Pimienta negra molida
- Sal marina
- Aceite de oliva virgen extra
- Perejil fresco
- Laurel
- Perejil o cilantro fresco

Nota: se puede acompañar de huevo duro

Preparación

1°. Poner a remojo las setas con abundante agua, al menos 400 ml. Luego colar presionándolas con suavidad en un colador fino y reservar el agua.

2°. Sacar los fideos o espirales del calabacín y calabaza con un espiralizador o cortador especial, previamente lavados y pelada la calabaza.

3°. Rallar finos los ajos y el jengibre pelado; lavar y trocear el nabo en trozos; cortar en rodajas finas el puerro lavado.

4°. Calentar un poco de aceite en una cazuela grande y dorar las setas a fuego fuerte con una pizca de sal y el laurel, dos minutos.

5°. Añadir el puerro y remover bien, dejando pochar a fuego medio tres o cuatro minutos.

6°. Incorporar el nabo, el tomillo y el orégano, salpimentar ligeramente y dar unas vueltas.

7°. Cubrir con el agua de las setas y cocer durante unos 8-10 minutos. Añadir los fideos vegetales, mezclando bien para que se integren en la sopa, y corregir el nivel de líquido si fuera necesario.

8°. Agregar el miso, cocer suavemente tres minutos, retirar el laurel y apagar el fuego. Servir rápidamente cuando los espirales vegetales estén al punto deseado, con perejil o cilantro fresco. No hay que dejarlo reposar mucho, pues se seguirán cociendo y quedarán blandos.

(FUENTE [HTTPS://WWW.DIRECTOALPALADAR.COM/](https://www.directoalpaladar.com/))