

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

SOMMARIO

Introduzione	6	Salmone al miso	46	Fagiolini al sesamo e miso	86	Daikon al miso in agrodolce	128
Benefici, usi & consigli	8	Merluzzo carbonaro con miso	48	Patate & burro al miso	88	Udon al miso con gamberetti	130
Tipi di miso	12	Gamberetti al miso grigliati	50	Uovo al miso	90	Tofu al miso in agrodolce	132
		Polpette di pollo al miso	52	Coleslaw di broccoli al miso	92		
Spuntini	16	Alette di pollo al miso arrosto	54	Purè di radici al miso	94	Dolce	134
Dip al miso con crudité	18	Cavolo al miso & pancetta su riso	56	Fagiolini & patate al miso	96	Caramello al miso	136
Burro al miso per pannocchie	20	Salmone al miso crudo con mele	58	Cetriolini al miso e sesamo	98	Croccante di sesamo al miso	138
Maionese al miso e limone	22	Porterhouse al miso alla griglia	60	Coleslaw di cavolo nero al miso	100	Chia pudding al miso con granella	
Zucca kabocha al miso	24	Spiedini di capesante & peperoncini al miso	62	Cavolfiore al miso arrosto	102	di fave di cacao	140
Vinaigrette al miso e sesamo	26	Sovracosce di pollo al miso		Insalata di avocado & mele al miso	104	Crumble di mele al miso	142
Salsa ranch al miso	28	e zenzero	64	Patate dolci al miso al forno	106	Barrette croccanti di riso al miso	144
Hummus al miso di ceci	30	Maiale glassato al miso	66	Asparagi grigliati con burro al miso	108	Shortbread con burro scuro al miso	146
Dip di edamame al miso	32	Spiedini d'anatra con senape al miso	68	Carote al miso arrosto	110	Panna cotta al miso con fragole	148
Rapanelli con burro al miso	34					Porridge al miso con marmellata di albicocche	150
Uova alla diavola al miso con sesamo	36	Verdure	70			Chips di cocco al miso agrodolci	152
Vinaigrette al miso con cuori di lattuga romana	38	Coleslaw di cavolo al miso	72	Salato	112	Popcorn caramellati al miso	154
		Tofu al miso piccante	74	Zuppa di kimchi al miso piccante	114	Banana 'pudding' al miso	156
Proteine	40	Cicorie al miso e sesamo	76	Ramen al miso facili	118		
Bistecca di manzo marinata al miso rosso	42	Ceci & farro al miso	78	Zuppa di zucca al miso e zenzero	120	Indice	158
Pollo al miso	44	Tempeh al miso con cavolo riccio	80	Orecchiette al miso con cavolini	122		
		Melanzana arrosto con miso	82	Soba al miso con bok choy	124		
		Alghe al miso	84	Onigiri al miso	126		



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



Scaldare il forno a 150°C. Scaldare il burro, il miso, lo zucchero e il golden syrup in un pentolino e mescolare. Portare a ebollizione per 4-5 minuti senza mescolare. Versare subito il mix del caramello e il furikake sui popcorn e mescolare. Versare in una teglia rivestita di carta forno e infornare per 20 minuti, mescolando ogni 10 minuti. Lasciare 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