

SOUPE MISO NOUILLES UDON



Temps de préparation: 4mn - Temps de cuisson: 12mn - Nombre de portions: 4

Ingrédients:

- 3cs Sauce Tamari
- 1cs Sauce Teriyaki
- 3cs Sauce Soja
- 3cs Huile de sésame
- 2cs Pâte Miso
- 750g Eau
- 120g Petit pois
- 2 Carottes (coupés en tronçons)
- Quelques feuilles Epinard frais
- 400g Nouilles Udon précuites
- 2 Oignons

Préparation:

- Placer 2 cs d'huile de sésame, les oignons et les carottes dans le bol Mixer 10 secondes / vitesse 8. Cuire 3 minutes / 90°/ vitesse 1.5.

□

-

Ajouter l'eau (750g) les petits pois, la sauce Tamari, la Sauce Teriyaki, la sauce Soja, et Cuire 12 minutes/ 100°/ vitesse 1.5 / sens inverse.

-

Dans un bol mélanger avec de l'eau bouillante (200g), avec les 2cs de la pâte Miso.

- Rajouter le mélange du Miso dans le bol, les feuilles d'épinard dans le bol et cuire 1 minute/100°/vitesse 1.5/sens inverse

- Ajouter ensuite les nouilles Udon, 1cs d'huile de sésame et cuire le temps demandé sur le paquet/ 100°/ vitesse 1.5 / sens inverse.□

- Servir chaud