



Hozzávalók:

4 evőkanál szójaszós, maréknyi szeletelt szárított shiitake gomba, jó arasznyi póréhagyma, 1 ág halványzeller, 1 sárgarépa, kis darabka frissen reszelt gyömbér, 10 dkg tofu, só

1. Egy liter vizet - még jobb ha húslevest, zöldséglevest vagy alaplevet használunk - a szójaszósszal ízesítve fölforralunk. A szárított gombát belerakjuk, kis lángra állítva főzni kezdjük.
2. A zöldségeket megtisztítjuk. A póréét lapjában félbevágva fölszeleteljük. A zellert és a répát körömnymi darabokra vágjuk. Mindet a kb. 5 percre fővő gombához keverjük. A gyömbérral fűszerezzük, 15 percig főzzük.
3. Az utolsó 2 percre belerakjuk a kisebb kockákra vágott tofut is. Megkóstoljuk, ha kell, utánasózzuk.

Jó tanács

A levesbe 2 evőkanálnyi quinoát vagy kölest is belefőzhetünk.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag: 132 kcal