

# códigos da betano - jandlglass.org

Autor: jandlglass.org Palavras-chave: códigos da betano

---

## Sopa de Miso de Vegetais Primavera

Uma xícara de caldo fervente, viradas de pasta de miso e verduras da primavera.

Coloque 750ml de **caldo de vegetais** ou **caldo de galinha** a ferver. Trim 200g de pequenos **beterrabas da primavera** e corte-os ao comprido. Deixe-os cozinhar no caldo fervente por 7 ou 8 minutos até que estejam macios ao ponto de um faca. Despeje 150g de **ervilhas** envolvidas (frescas ou congeladas) no caldo, deixe ferver por 3 minutos (as ervilhas frescas precisarão de mais dois minutos ou mais).

Tire as pontas de 100g de **pequenas courgettes** e divida-as ao comprido, seguida, adicione ao caldo. Desmonte 125g de **folhas de verdura da primavera** em fatias finas. finamente slices 3 **cebolinhas** e méxalos, juntamente com as folhas verdura da primavera.

Tire as pontas de 100g de pequenos **cogumelos**, como enoki ou shimeji, seguida, adicione ao caldo com 150g de grãos enlatados, como **feijões-fradinho** ou **feijões-franciscos**. Mexa 3 colheres de sopa de **miso branco**, exprime o suco de 1 **limão**. Verifique a temporada, adicionando mais miso ou limão, se necessário. Divida a sopa entre 2 tigelas fundas. Misture pouco **molho de soja** ao gosto. *Basta para 2. Pronto 20 minutos.*

Uma simples sopa de miso à qual pode adicionar qualquer pequeno, vegetais da primavera. Eu sugiro beterrabas da primavera e pequenas courgettes, ervilhas ou feijões verdes e cogumelos, como enoki ou shimeji, mas você pode adicionar verduras da primavera, verde folhuda ou espargos, também.

Ajuste a quantidade de pasta de miso ao seu gosto, mexendo-a no caldo, mas tente não deixá-lo ferver uma vez adicionada a pasta de miso.

Esta é uma sopa leve para comemorar a primavera, mas uma para a qual você pode adicionar grãos ou massas, conforme necessário. Eu tinha feijões-fradinho e eles funcionaram bem, mas poderia facilmente ter sido feijão ou sementes germinadas, como grãos de mung ou lentilhas. Massas de soba seriam uma ótima adição, também.

depois da promoção da newsletter

*Siga Nigel no Instagram NigelSlater*

"Como posso sair? Não consigo", disse ela, com os olhos inchados de horas chorando. "Quero ficar até receber algum tipo da notícia."

Um dia depois de um ataque israelense arrasou dois edifícios uma ação que matou membros do seu inimigo regional, o Hezbollah no subúrbio da cidade Beirute (Birmânia), os parentes daqueles onde viviam estavam ansiosamente esperando neste sábado para saberem sobre dezenas dos entes queridos ainda desaparecido.

Familiares desesperados e de aparência confusa se amontoavam multidões logo além dos restos das calçada que haviam sido arrancadas pela força da explosão. As sirenas ocasionais eram audíveis quando socorristas traziam equipamentos pesados para remover toneladas do concreto na busca pelos desaparecido

---

### Informações do documento:

Autor: jandlglass.org

Assunto: códigos da betano

Palavras-chave: **códigos da betano - jandlglass.org**

Data de lançamento de: 2025-01-18