



---

## SPAGHETTI CON SALSA DI MISO

(vegan)

**cipolla, carota, zucchina  
aglio e zenzero fresco  
olio extra vergine d'oliva  
miso di ceci e miglio  
prezzemolo o coriandolo fresco  
alga wakame in polvere**

Ho tagliato a pezzettini piccoli le tre verdure e lo zenzero (se preferite potete tritarle), le ho soffritte nell'olio con l'aglio spremuto, aggiungendo poca acqua. A fine cottura (pochi minuti se tagliate piccole) ho spolverato con mezzo cucchiaino di wakame in polvere e mescolato bene.

Nel frattempo ho cotto la pasta (spaghetti integrali di farro), salando poco l'acqua perchè il condimento è molto saporito.

Ho tolto un mestolo di acqua di cottura della pasta e in una ciotolina ho sciolto un cucchiaino di miso di ceci e miglio (per le dosi andate a occhio, provate con poco per poi aumentare eventualmente) fino ad avere una salsina (potete anche frullare soprattutto se usate un altro tipo di miso).

Ho poi unito gli spaghetti alle verdure in padella, ho mescolato bene, spento il fuoco e aggiunto la salsina di miso, che non deve cuocere mai, per non perdere le proprietà.

Una mescolata, una spolverata di prezzemolo tritato ed è tutto.

Il miso è un ingrediente molto interessante, ha **proprietà riequilibranti** e come tutti i fermentati ci **aiuta a ristabilire la flora batterica** così indispensabile per proteggere la nostra salute.

---

\*

<http://www.stellapederzoli.it/salsa-di-miso/>