

Spaghetti integrali cavolo nero e salsa di miso

Cuocere il cavolo nero tagliato a striscioline con olio, aglio, peperoncino, semi di finocchio, semi di comino, sale. Lasciare riposare.

Preparare la salsa con un cucchiaio e mezzo di tahin (pasta di sesamo) e mezzo cucchiaio di miso d'orzo, aggiungendo acqua bollente fino a raggiungere la consistenza desiderata, per condire la pasta deve essere abbastanza liquida.

Cuocere gli spaghetti al dente.

Unirli al cavolo nero in padella, far insaporire un minuto, spegnere e aggiungere la salsa di miso, mescolare bene, cospargere di sesamo e servire.



Il **miso** è pasta fermentata a base di soia e sale marino.

Si usa molto nelle zuppe macrobiotiche.

Nelle sue varianti può contenere oltre alla soia riso o orzo.