

Miso polévka

Rozšířený průvodce · přesně 3 strany



Proč rozhoduje pořadí

Dashi vytváří základ umami. Tofu se ve vývaru jen prohřeje, wakame potřebuje krátký čas a miso přichází až po odstavení. Výsledkem je vůně, čistá chuť a správná textura.

Rozhodovací tabulka

Situace	Co udělat
Chcete jemnou chuť	Začněte bílým miso a dávkujte po lžících.
Chcete plnější chuť	Část bílého miso nahradte červeným.
Polévka je slaná	Naředte ji nesoleným dashi, ne dalším tofu.
Wakame je tuhá	Předem ji krátce namočte ve studené vodě.
Miso tvoří hrudky	Rozmíchejte je v naběračce nebo použijte jemné sítko.

Co je dashi

Dashi je japonský vývar. Klasická kombinace staví na kombu a bonito vločkách; pro vegetariánskou verzi lze pracovat s kombu a sušenými houbami shiitake.

Nejdůležitější hranice

- Miso ochutnávejte po částech, protože slanost se liší výrobek od výrobku.
- Po vmíchání miso už hrnec nevracejte k prudkému varu.
- Jarní cibulku přidejte až v miskách, aby zůstala svěží.

Recept pro 4 porce



Suroviny

- 800 ml dashi vývaru
- 60–80 g bílé nebo světlé miso pasty
- 200 g hedvábného nebo měkkého tofu
- 5 g sušené wakame
- 2 jarní cibulky
- volitelně několik kapek světlé sójové omáčky

Osm kroků

1. Připravte wakame — Sušenou řasu zalijte studenou vodou, nechte 5 minut nabobtnat, scedte a lehce vymačkejte.
2. Nakrájejte tofu — Tofu krájejte ostrým nožem na kostky asi 1,5 cm. Pracujte jemně, aby se nerozpadlo.
3. Ohřejte dashi — Vývar zahřívejte k mírnému varu. Silný var není potřeba.
4. Prohřejte tofu — Kostky tofu vložte do vývaru a 1–2 minuty je prohřívejte bez prudkého míchání.
5. Přidejte wakame — Řasu vložte až ke konci; stačí ji přibližně půl minuty.
6. Odstavte hrnec — Jakmile je obsah horký, vypněte plotýnku. Od této chvíle už polévku prudce nevařte.
7. Rozpusťte miso — Část vývaru odeberte do naběračky a pastu v ní rozmíchejte nebo protlačte přes sítko, poté vraťte do hrnce.
8. Ochutnejte a podávejte — Podle chuti přidejte další miso, rozdělte do misek a dokončete jarní cibulkou.

Kontrola výsledku

Vývar voní po dashi a miso, pasta je hladce rozpuštěná, tofu drží tvar a wakame má pružnou strukturu. Chuť je výrazná, ale ne přesolená.

Varianty

- Vegetariánská: dashi z kombu a shiitake.
- Sytější: přidejte tenké plátky hub nebo ředkve a uvařte je před tofu.
- Jemnější: použijte bílé miso; plnější chuť vytvoří směs bílého a červeného.

Pět přímých produktových odkazů



Hikari Miso pasta bílá 400 g

<https://www.tasteofasia.cz/p/miso-pasta-bila-400-g>

Hikari Miso pasta červená 400 g

<https://www.tasteofasia.cz/p/miso-pasta-cervena-400-g>

AHG Pasta na polévku Miso 50 g

<https://www.tasteofasia.cz/p/pasta-na-polevku-miso-50-g>

Golden Turtle Chef Wakame 100 g

<https://www.tasteofasia.cz/p/morska-rasa-wakame-susena-100-g>

Kikkoman Sojová omáčka 1 l

<https://www.tasteofasia.cz/p/sojova-omacka-kikkoman-shoyu-1-l>

Nejčastější chyby

- Miso se vloží do vroucího vývaru a dlouho se vaří.
- Wakame se použije příliš mnoho; po namočení výrazně nabude.
- Tofu se míchá prudce a rozpadne se.
- Veškeré miso se přidá najednou bez ochutnání.
- Jarní cibulka se dlouho vaří a ztratí svěžest.

Kontrolní seznam

- Dashi je horké a vyvážené.
- Miso bylo rozpuštěno po odstavení.
- Polévka po přidání miso prudce nevařila.
- Tofu drží tvar a wakame není rozvařená.
- Dochucení proběhlo po menších dávkách.

Spolehlivé zdroje

[MAFF Japan: Miso soup](#)

[MAFF Japan: příprava dashi](#)