



# Cocina tu sopa rápida con un toque asiático en 7 pasos



**Caldo Vegetal**

Tofu  
Seitán  
Tempeh  
Huevo\*  
...

**Caldo de Pescado**

Calamares  
Gambas  
Surimi  
Pescado  
...

**Caldo de Carne**

Pechuga de pollo  
Ternera fileteada  
Cerdo asado  
Huevo  
...

## Y si no tengo caldo...?



Miso



Dashi no moto



**Caldo + aromática**  
(Para aromatizar el caldo, hierve unos minutos con una aromática como el jengibre, la galanga o el lemongrass)

**Trigo**  
Ramen, Soba, Udon...

**Trigo y huevo**

**Arroz**  
Vermicelli, fideos de arroz...

**Trigo sarraceno**  
Soba

**Fécula de patata**  
Harusame

**Soja**  
Fideos celofán

**Otros**  
Naeng-myeon, Shirataki  
...

Algas  
Espinacas  
Pak Choi  
Col china  
Col rizada  
Cebolleta  
Puerro  
Zanahoria  
Lechuga  
Nabo daikon  
Tirabeques  
Judías verdes  
Calabacín  
Brotes de soja  
Setas  
...

Algas  
Espinacas  
Pak Choi  
Col china  
Col rizada  
Cebolleta  
Puerro  
Zanahoria  
Lechuga  
Nabo daikon  
Tirabeques  
Judías verdes  
Calabacín  
Brotes de soja  
Setas  
...

Algas  
Espinacas  
Pak Choi  
Col china  
Col rizada  
Cebolleta  
Puerro  
Zanahoria  
Lechuga  
Nabo daikon  
Tirabeques  
Judías verdes  
Calabacín  
Brotes de soja  
Setas  
...

Algas  
Espinacas  
Pak Choi  
Col china  
Col rizada  
Cebolleta  
Puerro  
Zanahoria  
Lechuga  
Nabo daikon  
Tirabeques  
Judías verdes  
Calabacín  
Brotes de soja  
Setas  
...

Algas  
Espinacas  
Pak Choi  
Col china  
Col rizada  
Cebolleta  
Puerro  
Zanahoria  
Lechuga  
Nabo daikon  
Tirabeques  
Judías verdes  
Calabacín  
Brotes de soja  
Setas  
...

Algas  
Espinacas  
Pak Choi  
Col china  
Col rizada  
Cebolleta  
Puerro  
Zanahoria  
Lechuga  
Nabo daikon  
Tirabeques  
Judías verdes  
Calabacín  
Brotes de soja  
Setas  
...

...

Ajo  
Cebolla  
Jengibre  
Galanga  
Chalota  
Escalonia  
Lemongrass  
Menta  
Laurel  
Cebollino  
Perejil  
Cilantro  
Shiso  
Cúrcuma  
Ají  
...

Ajo  
Cebolla  
Jengibre  
Galanga  
Chalota  
Escalonia  
Lemongrass  
Menta  
Laurel  
Cebollino  
Perejil  
Cilantro  
Shiso  
Cúrcuma  
Ají  
...

Ajo  
Cebolla  
Jengibre  
Galanga  
Chalota  
Escalonia  
Lemongrass  
Menta  
Laurel  
Cebollino  
Perejil  
Cilantro  
Shiso  
Cúrcuma  
Ají  
...

Ajo  
Cebolla  
Jengibre  
Galanga  
Chalota  
Escalonia  
Lemongrass  
Menta  
Laurel  
Cebollino  
Perejil  
Cilantro  
Shiso  
Cúrcuma  
Ají  
...

Ajo  
Cebolla  
Jengibre  
Galanga  
Chalota  
Escalonia  
Lemongrass  
Menta  
Laurel  
Cebollino  
Perejil  
Cilantro  
Shiso  
Cúrcuma  
Ají  
...

Ajo  
Cebolla  
Jengibre  
Galanga  
Chalota  
Escalonia  
Lemongrass  
Menta  
Laurel  
Cebollino  
Perejil  
Cilantro  
Shiso  
Cúrcuma  
Ají  
...

...

Salsa de soja  
Tamari  
Aceite de sésamo  
Curry  
Pastas de chile  
Togarashi  
Pimienta Sichuán  
Cúrcuma  
5 Especies Chinas  
Cardamomo  
Salsa de pescado  
Salsa de ostras  
Mirin  
Shao Xing  
Gochujang  
Miso  
...

Salsa de soja  
Tamari  
Aceite de sésamo  
Curry  
Pastas de chile  
Togarashi  
Pimienta Sichuán  
Cúrcuma  
5 Especies Chinas  
Cardamomo  
Salsa de pescado  
Salsa de ostras  
Mirin  
Shao Xing  
Gochujang  
Miso  
...

Salsa de soja  
Tamari  
Aceite de sésamo  
Curry  
Pastas de chile  
Togarashi  
Pimienta Sichuán  
Cúrcuma  
5 Especies Chinas  
Cardamomo  
Salsa de pescado  
Salsa de ostras  
Mirin  
Shao Xing  
Gochujang  
Miso  
...

Salsa de soja  
Tamari  
Aceite de sésamo  
Curry  
Pastas de chile  
Togarashi  
Pimienta Sichuán  
Cúrcuma  
5 Especies Chinas  
Cardamomo  
Salsa de pescado  
Salsa de ostras  
Mirin  
Shao Xing  
Gochujang  
Miso  
...

Salsa de soja  
Tamari  
Aceite de sésamo  
Curry  
Pastas de chile  
Togarashi  
Pimienta Sichuán  
Cúrcuma  
5 Especies Chinas  
Cardamomo  
Salsa de pescado  
Salsa de ostras  
Mirin  
Shao Xing  
Gochujang  
Miso  
...

Salsa de soja  
Tamari  
Aceite de sésamo  
Curry  
Pastas de chile  
Togarashi  
Pimienta Sichuán  
Cúrcuma  
5 Especies Chinas  
Cardamomo  
Salsa de pescado  
Salsa de ostras  
Mirin  
Shao Xing  
Gochujang  
Miso  
...

...

Alga nori  
Sésamo  
Cebollino  
Cilantro  
Cebolleta  
Huevo  
...

**Algas:**  
**La verdura del mar**  
Las algas deshidratadas, igual que las setas, son básicas en tu despensa. Son el mejor recurso para cuando no disponemos de verduras frescas.

**Sofrito de jengibre**

+   
100 gr    300 gr

Congela este sofrito para ir utilizándolo en porciones en tus sopas.

## + Umami

Añade umami a tus sopas utilizando alguno de estos ingredientes:



Shitake



Alga Kombu



Salsa soja



Salsa pescado



Ajinomoto



Miso



Katsuobushi