



Sopa de Cebada y Ortigas

Ingredientes:

- 200 gr. de cebada en granos
- 2 cebollas
- 200 gr. de hojas tiernas de Ortiga
- aceite extra virgen de oliva
- 1 cuchara de miso de cebada
- sal

Lava la cebada y déjalo en remojo un día antes. Cocínalo en abundante agua salada y mientras tanto saltea en una sartén con poco aceite las cebollas cortadas en finas rodajas y después de algunos minutos de cocción añade las ortigas. Diez minutos antes de que la cebada termine su cocción añade las verduras salteadas y el miso diluido en media taza de agua templada. Termina de cocinar la sopa y antes de servirla en la mesa déjala reposar unos diez minutos.

