



Receta cedida por [Patricia Restrepo](#)



## Preparación

1. Saltear en un poco de aceite la zanahoria.
2. Añadir por encima la bardana y un poco de agua que lo cubra.
3. Dejar cocer durante 10 minutos a fuego bajo hasta que la bardana este tierna.
4. Añadir la calabaza y la cebolla cortada en cubos.
5. Agregar el agua que falta.
6. Dejar cocer un mínimo de 30 minutos hasta que se haga una sopa consistente y sustanciosa.
7. En el último momento, diluir los dos misos en un poco de caldo y añadir a la sopa.
8. Cocer 5 minutos más sin dejar hervir.
9. Exprimir el zumo de jengibre y servir con jengibre y perejil.

## Sopa tipo Kimpira

### Ingredientes

1 zanahoria cortada a cerillas

---

La misma cantidad de [bardana](#) (si es fresca cortada a cerillas, o bardana dejada a remojo durante 10 minutos)

---

30 gramos de calabaza

---

1 cebolla

---

1 trozo de raíz de loto (opcional)

---

1 cucharada de [miso de cebada](#)

---

1 cucharada de [shiro miso](#)

---

1 trozo de jengibre

---

1 cucharada de [aceite de semillas de sésamo](#)

---

Un poco de perejil crudo

---

1 litro de agua

---

### Consejo

"Si tienes raíz de loto, córtala a cerillas y ponla entre la zanahoria y la bardana en el segundo paso de la receta."