

## Sopa de Miso de Vegetais Primavera

Uma xícara de caldo fervente, viradas de pasta de miso e verduras da primavera.

Coloque 750ml de **caldo de vegetais** ou **caldo de galinha** a ferver. Trim 200g de pequenos **beterrabas da primavera** e corte-os ao comprido. Deixe-os cozinhar no caldo fervente por 7 ou 8 minutos até que estejam macios ao ponto de um faca. Despeje 150g de **ervilhas** envolvidas (frescas ou congeladas) no caldo, deixe ferver por 3 minutos (as ervilhas frescas precisarão de mais dois minutos ou mais).

Tire as pontas de 100g de **pequenas courgettes** e divida-as ao comprido, **www br betano** seguida, adicione ao caldo. Desmonte 125g de **folhas de verdura da primavera** em fatias finas. finamente slices 3 **cebolinhas** e méxalos, juntamente com as folhas verdura da primavera.

Tire as pontas de 100g de pequenos **cogumelos**, como enoki ou shimeji, **www br betano** seguida, adicione ao caldo com 150g de grãos enlatados, como **feijões-fradinho** ou **feijões-franciscos**. Mexa 3 colheres de sopa de **miso branco**, exprime o suco de 1 **limão**. Verifique a temporada, adicionando mais miso ou limão, se necessário. Divida a sopa entre 2 tigelas fundas. Misture pouco **molho de soja** ao gosto. *Basta para 2. Pronto **www br betano** 20 minutos.*

Uma simples sopa de miso à qual pode adicionar qualquer pequeno, vegetais da primavera. Eu sugiro beterrabas da primavera e pequenas courgettes, ervilhas ou feijões verdes e cogumelos, como enoki ou shimeji, mas você pode adicionar verduras da primavera, verde folhuda ou espargos, também.

Ajuste a quantidade de pasta de miso ao seu gosto, mexendo-a no caldo, mas tente não deixá-lo ferver uma vez adicionada a pasta de miso.

Esta é uma sopa leve para comemorar a primavera, mas uma para a qual você pode adicionar grãos ou massas, conforme necessário. Eu tinha feijões-fradinho e eles funcionaram bem, mas poderia facilmente ter sido feijão ou sementes germinadas, como grãos de mung ou lentilhas. Massas de soba seriam uma ótima adição, também.

depois da promoção da newsletter

*Siga Nigel no Instagram NigelSlater*

## En Haití, el suministro de armas a las pandillas se convierte en un problema cada vez más urgente

En los días raros en que las colinas que rodean a Puerto Príncipe se mantienen en silencio, la gente lo nota.

"Si no puedes escuchar disparos en algún lugar, es probable que las pandillas estén agotando sus municiones", dijo una fuente policial en la capital haitiana a **www br betano**. "Pero cuando hay muchos disparos, definitivamente han recibido un nuevo cargamento".

Durante más de dos meses, Puerto Príncipe ha estado aislada del mundo, su puerto marítimo y aeropuerto internacional cerrados tras una explosión de ataques pandilleros a fines de febrero. Todas las principales carreteras están bloqueadas por puestos de control pandilleros. Para la mayoría de las personas que viven aquí, no hay forma de salir y no hay forma de traer alimentos y medicamentos desesperadamente necesarios.

Alrededor de la nación caribeña hay otra frontera cerrada, creada por los vecinos de Haití. La República Dominicana ha sellado la frontera y el espacio aéreo compartidos. Las Bahamas han lanzado un bloqueo naval para evitar que los haitianos huyan de la crisis por mar; el Reino Unido

ha enviado un buque de guerra para disuadir a cualquiera que busque refugio en las Islas Turcas y Caicos, un territorio británico de ultramar; y el estado de Florida de EE. UU. ha aumentado los patrullajes marítimos y aéreos.

Y sin embargo, las armas, las balas y las drogas siguen fluyendo, cruzando aguas y espacios aéreos internacionales para llegar al país acosado, la mayoría de la potencia de fuego que se origina en los EE. UU.

"Haití no produce armas y municiones, pero los miembros de las pandillas no parecen tener problemas para acceder a esas cosas", dijo Pierre Esperance, director ejecutivo de la Red Nacional de Defensa de los Derechos Humanos de Haití.

Desde el comienzo del año, miles de personas han muerto en violencia pandillera relacionada y cientos han sido secuestrados, incluidos al menos 21 niños, según cifras de la ONU. Detener el flujo de armas a Haití probablemente tendría un impacto inmediato en la violencia, según las autoridades policiales y los expertos en derechos humanos.

"Tenemos que cortar las líneas de suministro de armas de las pandillas. Eso es absolutamente lo más importante ahora", dijo la fuente policial a [www br betano](http://www.br.betano). "Porque cuando no tienen balas, sus ametralladoras se convierten en nada más que porras".

Y mientras una fuerza de seguridad multinacional liderada por Kenia se prepara para desplegarse en Haití, privar a las pandillas de municiones debe ser una prioridad máxima para EE. UU., dijo William O'Neill, experto designado de la ONU en la situación de los derechos humanos en Haití.

---

#### **Informações do documento:**

Autor: symphonyinn.com

Assunto: [www br betano](http://www.br.betano)

Palavras-chave: [www br betano](http://www.br.betano) - [symphonyinn.com](http://symphonyinn.com)

Data de lançamento de: 2024-09-12