

# Misodressing



## voor de sla

### Ingrediënten voor circa 1,5 dl.:

- 3 eetlepels sesamolie
- 2 eetlepels appelazijn
- 2 eetlepels witte miso (Kome)
- 1 teentje knoflook (geperst)
- 6 eetlepels koud water
- 2 eetlepels fijngesneden bieslook

### Bereiding:

1. Doe alle ingrediënten in een glazen pot met schroefdeksel en schud het goed door elkaar.

*De saus is 3 dagen houdbaar in de koelkast in een gesloten pot.*

*Heerlijk bij veldsla of winterpostelein.*

Voedingswaarde per:	100 gram
Kcal	200
Vet (g)	22/-
Eiwit (g)	3/-
Koolhydraat (g)	2
Natrium (mg)	1000
Kalium (mg)	120
Calcium (mg)	25
Magnesium. (mg)	20
IJzer (mg)	1,1
Selenium (µg)	-
Zink (mg)	0,3
Foliumzuur (mg)	5
Vit. A (µg)	4
Vit. B1 (mg)	0,01
Vit. B2 (mg)	0,07
Vit. B3 (mg)	-
Vit. B6 (mg)	0,05
Vit. B12 (mg)	-
Vit. C (mg)	2
Vit. D (µg)	0,1
Vit. E (mg)	-
Voedingsvezels (g)	1

Plantaardig / dierlijk

### Miso

Miso is een Japanse, dikke pasta op basis van soja, rijst, tarwe of gerst, water en zeezout. Letterlijk betekent miso *Bron van Smaak*.

Miso heeft subtiele, aromatische smaken en geuren. De traditionele productiemethode van echte miso is al honderden jaren hetzelfde.

Bij bereiding van miso ontstaan tijdens een langdurig fermentatieproces (soms wel 3 jaar) waardevolle enzymen, zuren en micro-organismen.

Miso bevat onder andere alle essentiële aminozuren en is daardoor een goede aanvulling van graaneiwit.

Miso kan gebruikt worden als smaakmaker in soepen en sauzen. Er bestaan honderden soorten miso, de kleur varieert van geel, via oranje naar diepbruin. De basisingrediënten, het klimaat en smaakvoorkeuren zijn factoren die de ontwikkeling van miso bepalen.

Miso heeft drie basisvormen: Kome of witte miso is licht van kleur en het zoetst van smaak.

Mugi miso is half sterk en heeft een zachte smaak.

Hacho miso heeft een donkere kleur en is sterk van smaak.