

## Aziatische salade



### met wortel-noten-balletjes

#### Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 1 komkommer
- 2 bosuitjes
- 100 gram wortel
- 150 gram oesterzwammen
- Bosje peterselie
- Stukje gember
- 1 teentje jonge, verse knoflook
- 1 eetlepel ume-su
- ½ vel nori, gesnipperd (1 eetlepel)
- 25 gram ongebrande cashewnoten
- 25 gram ongebrande amandelen
- iets citroensap

#### Bereiding:

1. In een kom de ume-su vermengen met de geraspte gember en knoflook.
2. Oesterzwammen in reepjes scheuren en door het mengsel roeren, circa 1 uur laten marineren.
3. Wortels raspen.
4. Noten fijnmalen.
5. Peterselie fijnsnijden.
6. Wortels, noten, peterselie en een klein beetje citroensap in de keukenmachine pureren en circa ½ uur laten staan.
7. Komkommer en bosuitjes in reepjes snijden en vermengen met de oesterzwammen.

8. Nori verkrumelen en op een bord strooien.
9. Van het wortel-noten mengsel balletjes draaien en op het bord leggen, even zachtjes schudden voor verdeling van de vlokken.
10. Garneer de salade met de balletjes.

*Heerlijk als lunchgerecht of bijgerecht bij een Aziatisch getinte maaltijd.*

### Ume-su

De ume pruim (soms ook wel abrikoos genoemd) wordt in Japan met zeezout en shisoblad ingemaakt; door middel van fermentatie ontstaat dan Ume-boshi.

Ume-boshi is in Japan een veelzijdig culinair product en wordt ook ingezet als huismiddel tegen talloze aandoeningen zoals maagproblemen en vermoeidheidsklachten. Ume-boshi stimuleert vooral de werking van de lever en de nieren.

Ume-su is het vocht dat overblijft na de fermentatie van Ume-boshi en is een beetje zuur en erg zout van smaak.

Ume-su kan heel veel gerechten in smaak versterken. Hou de dosering laag, want de smaak is echt veel zouter dan je verwacht.

Dit recept komt van [www.naturkost.de](http://www.naturkost.de) en is bewerkt door Voedwel, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

Recept: 1320  
Salade  
Seizoen: zomer