

Uiensoep



anders

Ingrediënten voor 4 personen:

- 4 grote uien
- 2 eetlepels roomboter
- 1 liter verse groentebouillon zonder zout
- 2 flinke eetlepels miso (mugi)
- 1 dl. brooddrank
- 2 eetlepels fijngesneden bieslook
- Geraspte kaas

Bereiding:

1. Verwarm een braadpan, zodra de pan warm is de boter laten smelten.
2. De uien fijnsnijden en zachtjes in de boter laten smoren tot ze doorschijnend zijn. Niet bruin!
3. Groentebouillon toevoegen aan de kook brengen en met het deksel op de pan zachtjes laten koken tot de uien gaar zijn.
4. Vuur uit en een kommetje er mee vullen, hierin de miso oplossen. Toevoegen aan de soep.
5. Brooddrank er door roeren.
6. De soep over kommen verdelen en er de bieslook en kaas over verdelen.

In veel recepten kan droge witte wijn goed vervangen worden door brooddrank.

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 (1 tot 2 jaar) waardevolle enzymen, zuren en micro-organismen. 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 basis ingrediënten, 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 de meest zoete smaak.

Mugi miso is half sterk en heeft een zachte smaak en heeft 1-2 jaar gerijpt in cederhouten vaten.

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

In dit recept is mugi miso gebruikt, dat van sojabonen en gerst wordt gemaakt.

Mugi miso is qua smaak de veelzijdigste miso en kan daarom in veel gerechten als smaakmaker worden gebruikt.

Dit recept komt van Schrot & Korn en is bewerkt door:
Voedwel, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: www.voedwel.nl

Recept: 1603
Soep
Seizoen: hele jaar