

## Dressing cu pasta Miso si mustar boabe



TIMP PREGĂTIRE

—

TIMP GĂTIRE

—

PORȚII

—

CALORII

—

## ● Ingrediente

Ingrediente indisponibile momentan.

## ● Mod de preparare

### 01 Pasul 1

Recent am "descoperit" [Miso si beneficiile sale](#), cand am mancat o supa delicioasa.

Apoi am gasit o lista SCURTA cu probiotice naturale, printre care se afla si Pasta Miso (*nefermentata ar fi ideal*).

Nu este cel mai ieftin ingredient al meu inasa stiu ca este bun pentru mine si digestia mea! ^\_^

Bun, deci l-am cumparat, am facut supa cu ea, acum ce sa mai gatesc (*avand in vedere ca daca il gatesti, isi pierde proprietatile*)? Asa ca m-am apucat sa fac diverse sosuri din Miso.

Daca esti fan gust intens si sarat-acrisor, vei iubi acest super usor de facut: **Dressing cu pasta Miso si mustar boabe!**

Pentru 2 portii ai nevoie de:

- 1 lingura pasta de Miso (*rosu*)
- 1 lingura de mustar boabe
- 4 linguri [ulei de masline extravirgin](#)
- 1 lingurita [otet de mere](#)
- 4 linguri de patrunjel (*proaspat tocat*)

Intr-un vas mic, pui Miso, uleiul si amesteci pana obtii o pasta omogena, apoi adaugi restul ingredientelor, amesteci bine si aia e!

**\*Bonus:** daca iti place mai acrisor, poti pune si o lingura de zeama de lamaie si ceva [fulgi de chili](#)! Yuuuummmmm..