

Ramen



21. 10. 2021

Recept je vhodný pro: [3. fáze](#)

Ramen je vydatný nudlový vývar původem z Japonska. Protože si však v posledních letech získal řadu fanoušků i v našich končinách, připravili jsme si pro vás keto verzi tohoto báječného pokrmu. Pochutnáte si na něm od třetí fáze diety jako chutný oběd či večeře. Zkusíte ho i vy?

Co potřebujete:

- 0,5 l drůbeží vývar z povoleného masa a zeleniny
- 1 jarní cibulka
- 3 lžíce mrkve
- 1/4 lžičky mletého zázvoru
- 1/4 lžičky mletého česneku
- 1 ks mořské řasy Kombu
- 1/2 lžíce sojové omáčky
- 1 vejce
- 4 ks japonské houby shitake
- 1 lžíce slunečnicového oleje
- [1/2 balení Prodietix čínských nudlí](#)
- 60 g vařených krůtích prsou
- pažitka
- plátek mořské řasy Nori

Jak na to:

1. Vývar s na proužky nakrájenou jarní cibulkou, oloupanou a na kusy pokrájenou mrkví, zázvorem, česnekem a řasou kombu přivedeme k varu.

2. Bez pokličky vaříme asi hodinu. Dokud nemá vývar asi 250–300 ml. Potom přecedíme a přidáme sojovou omáčku.

3. Vejce vložíme do vařící vody a vaříme sedm minut, poté prudce zchladíme, oloupeme a rozkrojíme napůl. Nudle krátce orestujeme na oleji.

4. Scedíme si čínské nudle a důkladně propláchneme. Potom vložíme do misky, navrch přidáme nakrájené maso a přelijeme vývarem. Vložíme vejce, nasekanou pažitku a houby.

5. Dobrou chuť!