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!