

SLOŽENÍ

2 balení Garden Gourmet veggio nudličky

250 g ramen nudle

100 g hub shiitake

1 hrst čerstvého špenátu

100 g vařených fazolí edamame

4 ředkvičky

4 mrkve

100 g bimi

1 litr miso zásoby z miso kostky nebo pasty

černá sezamová semínka a shisho purpurová řeřicha na ozdobu



Pojďme na večeři do Japonska! Tradiční polévka miso je skvělý výživný pokrm na posílení imunity a pročištění organismu. Hlavní ingrediencí je přísada miso, která se vyrábí z luštěnin, obilovin a mořské soli. Tu seženete v obchodech v syvké variantě nebo jako pastu, může se jednat o sladší světlou nebo intenzivnější tmavou formu. Miso je oblíbené dochucovadlo a stejně jako sójová omáčka vzniká fermentací, proto je jeho použití v polévce naprosto zásadní. Kromě ramen miso polévky se hojně využívá také v salátech nebo omáčkách, a to nejen v japonské kuchyni. Přečtěte si tento recept na ramen a uvařte si veganskou japonskou miso polévku pro šťastnou duši a spokojený žaludek.

PŘÍPRAVA

1. KROK

Ramenové nudle uvařte podle návodu na obalu. Houby shiitake, ředkvičky a mrkev nakrájejte na plátky a bimi brokolici podélně rozpujte. Mrkev vařte 4 minuty dokřupava a blanšujte brokolici bimi a houby shiitake asi 2 minuty.

2. KROK

Přiveďte vývar k varu. Marinované kousky Garden Gourmet orestujte doměčka podle pokynů na obalu.

3. KROK

Rozdělte ramenové nudle, čerstvé listy špenátu, mrkev, brokolici bimi, sóju, houby shiitake a marinované kousky do velkých polévkových mís. Abyste měli zážitek z polévky opravdu autentický, servírujte s čínskými hůlkami a vodu z polévky upíjejte.

4. KROK

Lžící nalijte horký vývar a ozdobte ředkvičkami, sezamovými semínky a shisho řeřichou.

5. KROK

Také vyzkoušejte pikantní chilli „křupavý“ olej, potřebujete: 150 ml olivového oleje, 1 velkou čerstvou chilli papričku, 1 šalotku, 1 stroužek česneku, 1 polévkovou lžící sušených chilli vloček, 1 lžičku strouhaného čerstvého zázvoru.

Postup: Šalotku, česnek a čerstvý pepř nakrájejte nadrobno a orestujte je doměčka, aniž by zhnědly na troše oleje. Potom přidejte zbytek oleje a zázvoru a nechte vychladnout.

NEJDĚTE VÍCE RECEPTŮ NA GARDENGOURMET.CZ