



Miso ramen s tofu

Ingrediencie

- 15 g nastrúhaný zázvor
- 1 strúčik cesnak
- 2 lyžice olej
- 150 g Tofu
- 2 väčšia vajce
- 1 lyžička MAGGI Tekutý bujón Hovädzí
- 100 g jarná cibuľka
- 150 g mrkva
- 100 g šampiňóny
- 14 g MAGGI Zeleninový bujón
- 600 ml voda
- 30 g mandľové mlieko
- 20 g Sójové bôby
- 5 g čerstvý koriander
- 0.5 lyžička TABASCO
- 2 lyžice MAGGI Sojová omáčka

Postup

1. Zázvor a cesnak ošúpeme a pretlačíme. Zmiešajte so sójovou omáčkou Maggi a sezamovým olejom na marinádu. Tofu osušíme, nakrájame na kocky a necháme marinovať.
2. V hrnci zohrejeme asi 2 litre vody a vajíčka varíme asi 7 minút. Vajcia odložíme nabok vychladnúť. Pridajte ramen nudle do vody, povarte a scedte podľa návodu na obale.
3. Medzitým si nakrájame jarnú cibuľku na kolieska. Na ozdobu si odložte 2 polievkové lyžice koliesok zelenej jarnej cibuľky. Mrkvu ošúpeme a nakrájame na pásiky. Huby očistíme kuchynským papierom, prekrojíme na polovice a nakrájame na plátky.
4. Do hrnca nalejeme vodu a mandľové mlieko, pridáme zeleninový vývar Maggi a štipku tekutého hovädzieho bujonu. Pridáme zeleninu a varíme cca 2-3 minúty.
5. Tofu opečieme na malej panvici asi 3 minúty. Medzitým si ošúpeme vajíčka a prekrojíme ich pozdĺžne na polovicu.
6. Vložte polovicu cestovín do veľkej misy. Na vrch rezancov nalejte horúcu miso polievku a zeleninu. Na vrch polievky poukladáme kocky tofu a polovice vajec. Podávame ozdobené zvyšnými kolieskami cibule, jarnou cibuľkou, klíčkami a koriandrom. Podľa chuti dochutíme pikantnou omáčkou Tabasco.
7. Ak chcete, aby bola vaša polievka ešte autentickjšia, pridajte trochu viac wakame. Wakame je hnedá riasa, ktorá rastie pri pobreží Japonska, Kórey a Číny. Wakame má príjemnú morskú chuť a chrumkavú textúru. Môže sa použiť surové alebo varené. Wakame dostanete v ázijských obchodoch po celý rok.

sacharidy	26.21 g	⊕ 2
energie	513.86 kcal	
tuky	35.89 g	
proteín	25.85 g	