



Ramen polévka

Ingredience

- 1 ks Kuře bez masa
- 3 větší mrkev
- 1 pórek
- 700 g Zelí čínské
- 300 g asijské nudle
- 0.5 lžička chilli
- 70 g cibule
- 15 g jarní cibulka
- 50 g řapíkatý celer
- 25 g Mung fazole klíčky
- 2 g sůl
- 1 špetka černý pepř
- 2 stroužky česnek

Postup

1. Do velkého hrnce dejte kuřecí stehna a zalijte studenou vodou (2-3 litry).
2. Přiveďte k varu a poté snižte teplotu na mírný oheň, aby vývar jemně probublával. Vařte maso s kostmi 1,5 až 2 hodiny. Během vaření průběžně sbírejte pěnu, která se tvoří na povrchu. Kuřecí maso se během vaření oddělí od kostí.
3. V polovině vaření masa, na pánvi bez tuku orestujte cibuli dozlatova. Poté ji přidejte do vroucího vývaru spolu s celerem, nasekaným česnekem a chilli papričkou (pokud chcete pálivější verzi). Vařte 15-20 minut, aby zelenina pustila chuť.
4. Ke konci vaření přidejte nakrájené zelí, klíčky, kuličky pepře a nakrájenou mrkev. Vařte ještě 5 minut. Podle potřeby dochuťte solí a chilli.
5. Mezitím uvařte ramen nudle podle návodu na obalu.
6. Po uvaření vyjměte kuře z vývaru a opatrně je zbavte kostí. Maso nakrájejte na nudličky. Pokud máte raději křupavé maso, můžete ho na pánvi zlehka osmahnout, aby získalo lepší chuť a texturu..
7. Do misek dejte uvařené ramen nudle, přidejte kousky kuřecího masa a zalijte zeleninovým vývarem. Přidejte kapku sójové omáčky Maggi.
8. Na závěr přidejte do ramen nakrájenou jarní cibulku a pórek. Můžete také přidat kousek mořské řasy nebo vařené vejce na půlky pro ještě lepší efekt.

⌚ 195 Méně

⊕ 4

Sacharidy 71.76 G
Energie 435.38 kcal
Tuky 12.25 G

