

Ramen



21. 10. 2021

Recept je vhodný pre: [3. fáza](#)

Rameň je výdatný rezancový vývar pôvodom z Japonska. Pretože si však v posledných rokoch získal množstvo fanúšikov aj v našich končinách, pripravili sme si pre vás keto verziu tohto výborného pokrmu. Je vhodný od tretej fázy diéty ako chutný obed či večera. Skúsite ho aj vy?

Čo potrebujete:

- 0,5 l hydinového vývaru z povoleného mäsa a zeleniny
- 1 jarná cibulka
- 3 lyžice mrkvy
- 1/4 lyžičky mletého zázvoru
- 1/4 lyžičky mletého cesnaku
- 1 ks morské riasy Kombu
- 1/2 lyžice sójovej omáčky
- 1 vajce
- 4 ks japonskej huby shitake
- 1 lyžica slnečnicového oleja
- 1/2 balenie [Prodietix čínskych rezancov](#)
- 60 g varených morčacích prs
- pažitka
- plátok mořskej riasy Nori

Ako na to:

1. Vývar s na prúžky nakrájanou jarnou cibulkou, olúpanou a na kusy pokrúpanou mrkvou, zázvorom, cesnakom a riasou kombu privedieme k varu.

2. Bez pokrievky varíme asi hodinu. Kým nemá vývar asi 250-300 ml. Potom precedíme a pridáme sójovú omáčku.

3. Vajcia vložíme do vriacej vody a varíme sedem minút, potom prudko schladíme, ošúpeme a rozkrojíme napoly. Shitake krátko orestujeme na oleji.

4. Scedíme si rezance Shirataki a dôkladne prepláchneme. Potom vložíme do misky, navrch pridáme nakrájané mäso a prelejeme vývarom. Vložíme vajcia, nasekanú pažítku a huby.