Ramen z makaronem gryczanym

Alicja

Polecane na: **zupa**

Warto wiedzieć:

30 min

4 porcje

Składniki:

Bulion warzywny: -
marchew - 3 - 4 szt.
pietruszka - 1 szt.
seler mały lub jego kawałek - 1 szt.
cebula - 2 szt.
czosnek cała główka - 1 szt.
por kawałek ok. - 12 cm
kapusta biała lub pekińska - - kawałek
imbir kłącze - 4 cm
glony kombu lub wakame - trochę
grzyby shiitake suszone - 10 szt.
sos sojowy bezglutenowy Tamari - 4 łyżka
olej sezamowy lub inny - 2 łyżka
ocet (ryżowy, jabłkowy lub pomarańczowy) - 1 łyżka
woda - 4 litr
Zaprawa: -
mleko sojowe - 1 szklanka
tahina - 2 łyżka
miso białe - 3 łyżka
imbir świeży starty - 1 łyżeczka
papryka słodka sproszkowana - 1 łyżeczka
papryka ostra - szczypta
Dodatki: -
makaron gryczany lub konjac - 1 opakowanie
nori płaty - kilka
marchew pokrojona w cienkie paski - 1 szt.
szczypior - trochę
natka pietruszki (opcjonalnie) - trochę

Dodatkowe info:

Do czasu przygotowania potrawy należy dodać czas przygotowania bulionu warzywnego, od 4 do 12 godzin. Bulion taki możemy wykorzystać do innych zup, sosów. Jest bardzo dobry i może stanowić bazę do polskich zup.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wywar:
Warzywa myjemy obieramy i kroimy na duże kawałki, czosnek i cebulę obieramy z wierzchniej warstwy (Imbir i składniki wywaru poniżej imbiru nie wkładamy do piekarnika.) Pieczemy w 180°C do zrumienienia ok. 30 minut.

KROK 2: Upieczone warzywa przekładamy do garnka zalewany wodą dokładamy pozostałe składniki wywaru, zagotowujemy i gotujemy na małym ogniu aby tylko lekko pyrkało. I tak gotujemy od 4 do 12 godzin, pod przykryciem. Gdy wywar będzie gotowy, przecedzamy go przez sito. Warzywa wyrzucamy, jedynie grzyby shiitake możemy zostawić do spożycia.

KROK 3: Zaprawa:
Wlewamy napój sojowy do garnuszka dodajemy pozostałe składniki i mieszamy je gotując kilka minut do uzyskania kremowej konsystencji.

KROK 4: Przygotowanie końcowe:
Gotujemy makaron gryczany ok. 2 minuty, makaron konjac przepłukujemy i też gotujemy 2 minuty. Odcedzamy wkładamy do miseczek. Wkładamy również glony nori (możemy płat nori pociąć lub połamać na kawałki). Zaprawę łączymy z gorącym bulionem i zalewamy miseczki wywarem. Dodajemy dodatki: grzyby shiitake (mogą być pokrojone w paski). Dodajemy świeżą (surową) marchew skrojoną w cienkie paski (np. przez maszynkę do warzywnego makaronu lub obieraczką). Posypujemy szczypiorkiem lub kolendrą.