

Botwinkowa z jajkiem i makaronem

Czas ogółem **30 min** 10 min Czas przygotowania **20 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

1.768 kJ / 423 kcal

Tłuszcz: **11 g** Białko: **18 g**

Węglowodany: **61 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

120 g	makaronu ramen
4 łyżki	<u>Skoncentrowana Baza do Zupy Makaronowej w Stylu Japońskim - Ramen Smak Shoyu (sos Sojowy) Kikkoman</u>
400 g	botwinki
80 g	marchewki
60 g	selera
60 g	cebuli
1	ząbek czosnku
1,2 l	wody
2	jajka
1 łyżeczka	koperku
1 łyżka	oleju do smażenia
	pieprz

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Botwinę dokładnie umyj. Buraczki obierz i pokrój w małą kostkę. Łodygi botwinki drobno posiekaj, a liście drobno pokrój. Marchewkę, selera i cebulę obierz i pokrój w małą kostkę. Czosnek drobno posiekaj.

Krok 2

W garnku rozgrzej olej. Dodaj cebulę i czosnek i smaż przez 1 minutę. Dodaj marchewkę, selera i buraczki i smaż jeszcze 2-3 minuty. Następnie wlej wodę i dodaj Bazę do zupy ramen Kikkoman. Gotuj około 10 minut.

Krok 3

Dodaj do garnka łodygi botwinki. Po 2 minutach dodaj liście i gotuj 3-4 minuty, aż warzywa zmiękną, ale pozostaną świeże w smaku. Dopraw pieprzem.

Krok 4

W międzyczasie ugotuj jajka na półmiętko (około 6-7 minut od momentu zagotowania wody). Po ugotowaniu przełóż jajka do zimnej wody, obierz i przekrój na półówki. Makaron ramen przygotuj osobno zgodnie z instrukcją na opakowaniu i odcedź.

Krok 5

Nałóż do misek po porcji makaronu i zalej gorącą

zupą. Na wierzchu ułóż połówki jajka. Posyp
drobno posiekanym koperkiem.