

Chińska zupa sanratan/suan la tang

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

Wartości odżywcze (na porcję)

1.274 kJ / 306 kcal

Tłuszcz: **14,5 g** Białko: **16,6 g**

Węglowodany: **30,4 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

1	ząbek czosnku
1	mała, łagodna czerwona papryczka chili
1 cm	kawałek imbiru
1	marchewka
250 g	grzybów shiitake (lub pieczarek)
4	dymki
1 łyżka	<u>Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman</u>
700 ml	wody
2 łyżki	<u>Skoncentrowana Baza do Zupy Makaronowej w Stylu Japońskim - Ramen Smak Shoyu (sos Sojowy) Kikkoman</u>
1	jajko
100 g	tofu
1 łyżka	mąki ziemniaczanej
2 łyżki	zimnej wody
1 łyżka	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
1 łyżka	<u>Przyprawa do ryżu do sushi Kikkoman (125ml)</u>
1 łyżeczka	płynnego miodu
1 łyżka	prażonego sezamu

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

1 ząbek czosnku - **1** mała, łagodna czerwona papryczka chili - **1 cm** kawałek imbiru
Drobno posiekaj czosnek i papryczkę chili. Zetrzyj imbir i wymieszaj.

Krok 2

1 marchewka - **250 g** grzybów shiitake (lub pieczarek) - **4** dymki - **1 łyżka** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman
Marchewkę pokrój w cienkie paski, pieczarki w kostkę, a dymkę w cienkie krążki (1 łyżkę odłóż na później do dekoracji). Rozgrzej Olej sezamowy Kikkoman na patelni i smaż składniki przez około 4 minuty, aż lekko się zrumienią. Dodaj mieszankę chili i smaż przez około minutę.

Krok 3

700 ml wody - **2 łyżki** Skoncentrowana Baza do Zupy Makaronowej w Stylu Japońskim - Ramen Smak Shoyu (sos Sojowy) Kikkoman
Dodaj wodę i Bazę do zupy ramen Kikkoman. Doprowadź do wrzenia i gotuj na wolnym ogniu przez około 5 minut.

Krok 4

1 jajko
Starannie roztrzep jajko, a następnie powoli wlewaj je do gorącej zupy, stale mieszając.

Krok 5

100 g tofu - **1 łyżka** mąki ziemniaczanej - **2 łyżki** zimnej wody - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **2 łyżki** Przyprawa do ryżu do sushi Kikkoman (125ml) - **1 łyżeczka** płynnego

miodu - **1 łyżka** prażonego sezamu
Tofu pokrój w kostki o boku 2 cm. Połącz mąkę ziemniaczaną z wodą, wmieszaj do zupy i krótko zagotuj. Dopraw Sosem sojowym Kikkoman, Przyprawą do ryżu Kikkoman i miodem. Dodaj tofu i krótko podgrzej. Przelej zupę do misek, udekoruj dymką z kroku 2 i prażonym sezamem. Podawaj.