

Ramen z batatami i boczniakami

Czas ogółem **25 min** 10 min Czas przygotowania **15 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

1.682 kJ / 403 kcal

Tłuszcz: **13 g** Białko: **7 g**

Węglowodany: **64,2 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

350 g	batatów
120 g	pasternaku (lub korzenia pietruszki lub selera)
1	szalotka
1	ząbek czosnku
1 łyżka	<u>Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman</u>
300 ml	napoju ryżowego lub owsianego
300 ml	wody
2,5 łyżki	<u>Skoncentrowana Baza do Zupy Makaronowej w Stylu Japońskim - Ramen Smak Shoyu (sos Sojowy) Kikkoman</u>
Grzyby:	
80 g	boczniaków królewskich
1 łyżka	<u>Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman</u>
0,25 łyżeczki	<u>Skoncentrowana Baza do Zupy Makaronowej w Stylu Japońskim - Ramen Smak Shoyu (sos Sojowy) Kikkoman</u>
1 łyżeczka	<u>Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman</u> świeżo zmielony pieprz do smaku
0,25 pęczek	pietruszki
Dodatkowo:	
2 łyżeczki	<u>Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku</u>

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

350 g batatów - **120 g** pasternaku (lub korzenia pietruszki lub selera) - **1** szalotka - **1** ząbek czosnku - **1 łyżka** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman

Bataty i pasternak pokrój w kostkę. Obierz i drobno posiekaj szalotkę i czosnek. Rozgrzej Olej sezamowy Kikkoman w rondlu i delikatnie podsmaż szalotkę i czosnek z batatami i pasternakiem.

Krok 2

300 ml napoju ryżowego lub owsianego - **300 ml** wody - **2,5 łyżki** Skoncentrowana Baza do Zupy Makaronowej w Stylu Japońskim - Ramen Smak Shoyu (sos Sojowy) Kikkoman

Wlej do rondla napój ryżowy lub owsiany i wodę. Dodaj Bazę do zupy ramen Kikkoman, doprowadź do wrzenia i gotuj pod przykryciem przez około 15 minut.

Krok 3

80 g boczniaków królewskich - **1 łyżka** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman - **0,25 łyżeczki** Skoncentrowana Baza do Zupy Makaronowej w Stylu Japońskim - Ramen Smak Shoyu (sos Sojowy) Kikkoman - **1 łyżeczka** Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman - świeżo zmielony pieprz do smaku - **0,25 pęczek** pietruszki

Boczniaki pokrój w paski. Rozgrzej Olej sezamowy Kikkoman na patelni i smaź grzyby przez 3 minuty, aż się zarumienią. Dopraw Bazę do zupy ramen Kikkoman, Cytrusowym sosem Ponzu Kikkoman i pieprzem. Drobno posiekaj pietruszkę.

Cytrynowym Kikkoman

świeżo zmielony pieprz

do smaku

3 szczypty

mielonej gałki

muszkatołowej

płatki chili

Krok 4

2 łyżeczki Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu

o smaku Cytrynowym Kikkoman - świeżo zmielony

pieprz do smaku - **3 szczypty** mielonej gałki

muszkatołowej - płatki chili

Zmiksuj zupę, a następnie dopraw Cytrusowym

sosem Ponzu Kikkoman, pieprzem i gałką

muszkatołową. Przelej ramen do miseczek lub

filiżanek i udekoruj grzybami, natką pietruszki i

płatkami chili. Podawaj.