

Zupa ramen OYAKATA

Od zawsze lubię szybkie i proste przepisy, co możecie sami zauważyć na blogu. Odkąd pracuję doceniłam jeszcze bardziej produkty, które pomagają mi zachować czas na coś jeszcze innego niż gotowanie. Często zastanawiam się, co przygotować na lunch do pracy, a tu z podpowiedzią przychodzą produkty marki OYAKATA, która oferuje zupy i dania z makaronem inspirowane kuchnią japońską.

Dzisiaj chciałabym Wam zaproponować przepis na słynną japońską zupę ramen, ale najpierw słów kilka o kuchni japońskiej.

Kuchnia japońska uznawana jest za jedną z najzdrowszych na świecie. Japończycy cieszą się też najwyższą średnią długością życia. To właśnie dlatego dania japońskie w każdym miejscu zdobywają popularność. Charakteryzują się one unikalnym i zrównoważonym smakiem, ale także przykładają się uwagę do ich wyglądu. Cała zasługa smaku to podobno umami, czyli kwas glutaminowy, który występuje np. w parmezanie, sosie sojowym, wodorostach czy grzybach.

Podstawowym składnikiem w japońskiej kuchni jest oczywiście ryż, ale zaraz po nim świeże ryby, owoce morza, warzywa czy makarony. Zaskakujące jest to, że Japończycy starają się używać minimalnej ilości przypraw, bo mają one jedynie podkreślić naturalny smak przygotowanych dań. Więcej ciekawostek możecie znaleźć w **Księdze Mistrza Oyakata**.



Ramen to najpopularniejsza tradycyjna zupa japońska. Nazwa

pochodzi od chińskiego słowa, które oznacza makaron z mąki pszennej. Ramen zdobywa ogromną popularność także w Polsce, a w tym i Trójmieście. Pamiętam pierwszą zjedzoną łyżkę tej zupy – to było pełne zaskoczenie, bogactwo smaków po prostu. Obecnie jest wiele odmian tej zupy, ale bazą zawsze jest esencjonalny wywar, którego zrobienie samemu zajmuje trochę czasu. Do zupy dodaje się makaron oraz składniki – warzywa, jajka, mięso czy owoce morza.

OYAKATA Chicken Ramen to japoński bulion z kurczaka z makaronem i dodatkami takimi jak aromatyczny imbir, sezam i suszone warzywa: kukurydza, marchew, por i szczypiorek. Przygotowanie jego zajmuje tylko chwil, bo wystarczy wszystko zalać wrzątkiem, poczekać 3 minuty, wymieszać i gotowe. Nie potrzebne są żadne naczynia, bo zupę można przygotować bezpiecznie w termicznym kubku. To bardzo praktyczne rozwiązanie kiedy np. jesteśmy w podróży lub nie chce nam się myć naczyń :). Produkty OYAKATA możecie kupić w popularnych marketach np. w Auchan, Carrefour, Piotr i Paweł, Fresh Market, Kaufland, Tesco czy Żabka).



Każdy kucharz ma swój przepis na ramen, bo ta zupa jest różnorodna, tak jak i my jesteśmy różni. Zapraszam Was na moją

wariację na temat tej zupy w formie instant.

Zupa ramen z kurczakiem



- kubek zupy OYAKATA Chicken Ramen
- kawałek filetu z kurczaka
- sos – marynata teriyaki
- jajko
- kawałek nori – algi
- kawałek papryczki chili
- kiełki soi lub rzodkiewki
- grzyby mun

Przygotowanie rozpocząć od włożenia mięsa do marynaty teriyaki na minimum 30 minut. Ugotować jajko na pół miękko. Grzyby mun zalać wrzątkiem by stały się miękkie, a potem odsączyć z wody. Zagotować wodę, a w czasie kiedy woda się gotuje na patelnię grillową wrzucić mięso i zrumienić z dwóch stron. Zupę OYAKATA Chicken Ramen zalać wrzątkiem do linii narysowanej na kubeczku, przykryć i zostawić na 3 minuty. W tym czasie pokroić mięso na mniejsze kawałki, papryczkę chili, posiekać szczypiorek, a jajko podzielić na pół. Zupę przelać do miseczki i dodać do niej mięso, jajko, grzyby mun, kiełki, papryczkę, szczypiorek i kawałek nori. Smacznego, czyli po japońsku – Itadakimasu.



dusiowakuchnia.pl

