

# Soba nudle s petrželkou a hruškou

Celkový čas vaření **60 min.** 20 min. Doba přípravy **40 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):  
**2.411 kJ / 567 kcal**

Tuky: **20,4 g** Bílkoviny: **15,2 g**  
Sacharidy: **79,9 g**

## INGREDIENCE

2 Porce

**150 g** předvařených soba nudlí

**Pečený petrželový kořen:**

**200 g** kořenové petržele

**40 ml** Kikkoman Sójová omáčka  
přirozeně fermentovaná  
tekuté ochucovadlo

**20 ml** Kikkoman Pražený  
sezamový olej

**20 g** veganské miso pasty

**10 g** cukru

**1 polévková lžíce** rýžového octa

**Omáčka:**

**60 g** kečupu

**20 ml** Kikkoman Sójová omáčka  
přirozeně fermentovaná  
tekuté ochucovadlo

**30 ml** bio worcestrové omáčky

**Přílohy:**

**80 g** cibule

**40 g** shiitake hub

**60 g** mrkve

**60 g** červeného zelí

**40 ml** řepkového oleje

**Salát:**

**1** hruška

**70 g** fenyklu

**1 čajová lžička** třtinového cukru

**lžička**

**40 ml** Kikkoman Sójová omáčka  
přirozeně fermentovaná  
tekuté ochucovadlo

**30 ml** limetové šťávy

## POSTUP PŘÍPRAVY

**Krok 1**

**200 g** kořene petržele - **40 ml** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **20 ml** Kikkoman Pražený sezamový olej - **20 g** veganské miso pasty - **10 g** cukru - **1 polévková lžíce** rýžového octa

Kořenovou petržel nakrájejte na menší kousky a smíchejte s ostatními ingrediencemi. Rozprostřete na plech a pečte při 180 °C asi 30 minut.

**Krok 2**

**60 g** kečupu - **20 ml** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **30 ml** bio worcestrové omáčky

Smíchejte všechny ingredience na omáčku.

**Krok 3**

**80 g** cibule - **40 g** shiitake hub - **60 g** mrkve - **60 g** červeného zelí - **40 ml** řepkového oleje - **150 g** předvařených soba nudlí

Cibuli nakrájejte na proužky, houby na plátky, mrkev a zelí na tenké nudličky. Zeleninu restujte na oleji asi 3 minuty, poté přidejte soba nudle a omáčku z kroku 2 a restujte další 3 minuty.

**Krok 4**

**1** hruška - **70 g** fenyklu - **1 čajová lžička** třtinového cukru - **40 ml** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **30 ml** limetové šťávy - **1 čajová lžička** nasekané pažitky

Hrušku a fenykl nakrájejte na tenké plátky. Třtinový cukr smíchejte s Kikkoman Sójovou omáčkou a limetovou šťávou a promíchejte s nakrájenou zeleninou. Hotové yaki soba naservírujte na talíř,

**Na ozdobu:**

**1 čajová** nasekané pažitky  
**lžička**

přidejte pečenou petržel a pažitku. Salát podávejte zvlášť v misce.