

Vegetariánský krémový ramen s hruškou a červenou řepou

Celkový čas vaření **30 min.** 20 min. Doba přípravy **10 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):
3.515 kJ / 840 kcal

Tuky: **39 g** Bílkoviny: **23,0 g**
Sacharidy: **95 g**

INGREDIENCE

2 Porce

| | |
|--------------------------|---|
| 400 ml | vody |
| 100 ml | mandlového mléka |
| 3 polévkové lžíce | <u>Kikkoman Koncentrovaný základ pro ramen</u> |
| 70 g | hub shiitake |
| 80 g | mletých kešu ořechů |
| 15 ml | <u>Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo</u> |
| 300 g | udon nudlí |
| 80 g | hrušky |
| 60 g | vařené červené řepy |
| 20 g | drcených makadamových ořechů |
| 10 g | opražených slunečnicových semínek |
| 30 g | jarní cibulky čili vločky, podle chuti |

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Houby nakrájejte na menší kousky. Přidejte je do hrnce s horkou vodou a vařte 3 minuty. Mleté kešu ořechy důkladně prošlehejte s mandlovým mlékem dohladka.

Krok 2

Do hrnce s houbami přidejte Základ na ramen Kikkoman a kešu-mandlovou směs. Dobře promíchejte a na mírném ohni nechte 3 minuty probublávat. Přidejte Sójovou omáčku Kikkoman a důkladně promíchejte.

Krok 3

Nudle uvařte podle návodu na obalu. Hrušku oloupejte a nakrájejte na tenké nudličky, stejně tak nakrájejte i červenou řepu.

Krok 4

Nudle rozdělte do dvou misek. Zalijte krémovým vývarem, navrch přidejte hrušku a červenou řepu a ozdobte makadamovými ořechy a slunečnicovými semínky. Nakonec posypte jarní cibulkou a čili vločkami.