PETITE GOURMETS

JAPON

Vegan Ramen Noodle (Erişte)

Lezzetli sebze suyu ile kolay vegan ramen tarifi. Taze sebzeler ve aromatik baharatlarla 25 dakikada hazır. Mükemmel rahatlık yemeği!

10 min	15 min	25 min	2	Medium
HAZIRLIK	PIŞIRME	TOPLAM	PORSIYON	ZORLUK

Malzemeler

- 1 paket japon şehriyesi
- 33 fl oz sebze suyu
- 2 mantar
- 2 diş sarımsak
- 1 soğan
- 2 yemek kaşığı soya sosu
- 1 çay kaşığı taze kök zencefil
- 1 çay kaşığı kabartma tozu
- 1 çay kaşığı tuz

Yapılışı

1. **Aromatikleri hazırlayın**
   2 diş sarımsağı ince ince doğrayın. 2 yeşil soğanı dilimleyin, beyaz ve açık yeşil kısımları koyu yeşil üst kısımlardan ayırın.
2. **Et suyunu yapın**
   Büyük bir tencerede 2 yemek kaşığı zeytinyağını orta ateşte yaklaşık 1 dakika parlayana kadar ısıtın.
3. Doğranmış sarımsak ve yeşil soğanların beyaz kısımlarını sıcak yağa ekleyin. Kokulu olana ve sarımsak hafifçe altın rengi olana kadar yaklaşık 1-2 dakika kavurun.
4. 1 litre sebze suyunu dökün ve orta-yüksek ateşte yaklaşık 3-4 dakika hafif kaynayana getirin.
5. Et suyuna 1 çay kaşığı soya sosu, 1 çay kaşığı tuz ve 1 çay kaşığı karabiber ekleyin. Ateşi kısın ve lezzetlerin kaynaşması için 5-8 dakika kaynatın.
6. **Erişteyei pişirin**
   Bring a separate pot of water to boil over high heat. Cook 1 pack of ramen noodles according to package instructions until just tender, typically 2-3 minutes.
7. Erişteyeri iyice süzün ve 2 servis kasesine paylaştırın.

8 **Serve**

Sıcak baharatlanmış et suyunu erişteyerin üzerine kevgirle koyun. Ayrılmış yeşil soğan üstleri ile süsleyin ve buhar çıkarırken sıcak sıcak hemen servis edin.

Besin Değerleri

311	8g	45g	15g	3g	4g	3,119mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LIF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Daha zengin ve lezzetli bir taban için su yerine sebze suyu kullanın - kendiniz yapabilir ya da yüksek kaliteli hazır olanları kullanabilirsiniz.

Erişteler fazla pişmemesi için ayrı olarak pişirin ve sıcak et suyunu üzerlerine dökmeden önce servis kaselerine koyun.

Sarımsak ve zencefili aromatik bileşiklerini açığa çıkarmak ve daha karmaşık bir lezzet profili oluşturmak için et suyunu eklemeden önce yağda kavurun.

Pişirmeye başlamadan önce tüm soslarınızı hazırlayın, çünkü ramen son aşamaya geldiğinde hızla bir araya geliyor.

Ispanak veya fasulye filizi gibi hassas sebzeleri pişirmenin son dakikasında ekleyerek dokularını ve canlı renklerini koruyun.

Sonunda tadına bakın ve baharatını ayarlayın - lezzetleri dengelemek için daha fazla soya sosu, tuz veya bir tutam pirinç sirkesi gerekebilir.

Ramen'i sıcak tutmak ve erişteler yumuşamaması için ısıtılmış kaselerde hemen servis edin.

Susan yağını pişirme sırasında değil, servis etmeden hemen önce damlatarak hassas fındık tadını ve aromasını koruyun.