

Japonské nudle udon s brokolicí a tofu

Kategorie: Těstoviny

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor: lab 25015

Suroviny

Ingredience::

6-8 houbiček šitake (záleží na velikosti)

4 pl oleje

1 balíček tofu

4 sušené čili papričky, rozlomené napůl

3 stroužky česneku, drceného

1 pl čerstvého zázvoru, drceného

1 střední cibule, nasekaná na kostičky

1,5 šálku čínského zelí, nakrouhaného

1 střední mrkev

500 g nudlí udon

1 brokolice, rozebraná na růžičky

1 pl sezamového oleje

1 pl oleje z černých fazolí (není nutno)

1 pl cukru

1 pl sojové omáčky

300 g bambusových výhonků nakrájených na plátky

2 pl rýžového octu

2 pl citrónové šťávy

0,5 pl soli

1 pl sezamových semínek na ozdobu (není nutno)

Postup

Příprava:

1. Použijete-li sušené houby, nechte je alespoň 15 minut nabobtnat v horké vodě. Okrájejte tvrdé nožičky (ty zahod'te) a zbytek hub nakrájejte na příhodnou velikost.
2. Oloupejte mrkev a nakrájejte ji na sirky.
3. Dejte vařit vodu na nudle.
4. Rozkrojte tofu podélně na tři tenké čtverce a každý opečte na rozpáleném sezamovém oleji (2 lžíce) z obou stran dohněda.
5. Vyjměte tofu a nakrájejte je na menší čtverečky vhodné ke konzumaci.
6. Ohřejte zbylý olej ve woku či veliké pánvi a přidejte čili, česnek a zázvor. Smažte asi 1 minutu, poté přidejte cibuli a smažte přibližně další 3 minuty - dokud cibule nezměkne.
7. Vhod'te nudle a růžičky brokolice do vařící vody.
8. Do woku přidejte čínské zelí, houby a mrkev. Smažte za stálého míchání dokud zelí nepovadne.

9. Slijte nudle a brokolici a přidejte do woku.
10. Vmíchejte sezamový olej, sojovou omáčku, omáčku z černých fazolí, cukr a bambusové výhonky. Smažte ještě asi 2 minuty, dokud vše není měkké, ale křupavé.
11. Vypněte plotnu. Odstraňte čili papričky a vmíchejte do pokrmu ocet a citrónovou šťávu. Nakonec jemně přimíchejte plátky tofu a dávejte pozor, aby se nepolámaly.
12. Podávejte v miskách posypané sezamovými semínky.