

Китайский суп санратан/суратан

Общее время 20 мин 10 мин Время подготовки 10 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):

1 274 кДж / 306 ккал

Жиры: 14,5 г Белки: 16,6 г

Углеводы: 30,4 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

1	зубчик чеснока
1	небольшой не острый красный перец чили
1 см	кусочек имбиря
1	морковь
250 г	грибов шиитаке (или шампиньонов)
4	стручка зеленого лука
1 ст. л.	<u>масла Kikkoman из поджаренного кунжута</u>
700 мл	воды
2 ст. л.	<u>концентрированной основы Kikkoman для супа Рамен</u>
1	яйцо
100 г	тофу
1 ст. л.	картофельного крахмала
2 ст. л.	холодной воды
1 ст. л.	<u>соевого соуса натурального брожения Kikkoman</u>
1 ст. л.	<u>приправы Kikkoman для суши</u>
1 ч. л.	жидкого меда
1 ст. л.	жареного кунжута

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

1 зубчик чеснока - 1 небольшой сладкий красный перец чили - 1 см кусочек имбиря
Мелко нарежьте чеснок и перец чили, натрите имбирь на терке и смешайте все вместе.

Шаг 2

1 морковь - 250 г грибов шиитаке (или шампиньонов) - 4 стручка зеленого лука - 1 ст. л. масла Kikkoman из поджаренного кунжута
Нарежьте морковь тонкой соломкой, грибы — кубиками, а зеленый лук — тонкими колечками (1 ст. л. отложите для украшения). Нагрейте кунжутное масло Kikkoman в кастрюле и обжарьте морковь, грибы и лук примерно 4 минуты до легкого зарумянивания. Добавьте смесь чили, чеснока и имбиря и обжарьте еще 1 минуту.

Шаг 3

700 мл воды - 2 ст. л. концентрированной основы Kikkoman для супа Рамен
Добавьте воду и основу Kikkoman для супа Рамен, доведите до кипения и варите на слабом огне около 5 минут.

Шаг 4

1 яйцо
Хорошо взбейте яйцо, затем медленно влейте его в горячий суп, постоянно помешивая.

Шаг 5

100 г тофу - 1 ст. л. картофельного крахмала - 2 ст. л. холодной воды - 1 ст. л. соевого соуса натурального брожения Kikkoman - 2 ст. л.

приправы Kikkoman для суши - 1 ч. л. жидкого меда - 1 ст. л. жареного кунжута
Нарежьте тофу кубиками размером 2 x 2 см.
Смешайте крахмал с водой, добавьте в суп и доведите до кипения. Приправьте соевым соусом Kikkoman, приправой для суши Kikkoman и медом. Добавьте тофу и немного прогрейте.
Разлейте по суповым тарелкам, украсьте зеленым луком, отложенным в шаге 2, и обжаренным кунжутом, и подавайте.