



Ania Gotuje
Tylko najlepsze przepisy

Tantanmen Ramen

Czas przygotowania: 2 godziny
Liczba porcji: 4 mniejsze porcje

W 100 ml zupy:

Wartość energetyczna	132 kcal
Węglowodany	10 g
- W tym cukry	1 g
Białko	7 g
Tłuszcze	7 g

Składniki na bulion i tare


<input type="radio"/> domowy bulion drobiowy	1 litr
<input type="radio"/> mleko/napój sojowy lub z grochu	300 ml
<input type="radio"/> pasta Toban Djan (w treści zamienniki)	40 g
<input type="radio"/> pasta sezamowa - tahini	50 g
<input type="radio"/> sos sojowy	4 łyżki
<input type="radio"/> olej sezamowy	1 łyżka

Składniki na mielone mięso

<input type="radio"/> mielone mięso wieprzowe np. łopatka	400 g
<input type="radio"/> pasta Toban Djan (w treści zamienniki)	1 łyżka
<input type="radio"/> sos sojowy	2 łyżki
<input type="radio"/> ocet ryżowy	1 łyżka
<input type="radio"/> olej sezamowy	1 łyżka
<input type="radio"/> czosnek	2 ząbki
<input type="radio"/> imbir	korzeń 2 cm

Pozostałe składniki

<input type="radio"/> jajka Ajitama (marynowane)	4 sztuki
<input type="radio"/> makaron ramen	4 x 75 g - waga przed ugotowaniem
<input type="radio"/> szczypiorek - zielona cebulka	garść
<input type="radio"/> kapusta Pak choi	1 sztuka
<input type="radio"/> kielki fasoli mung lub młodego groszku	garść
<input type="radio"/> olej z chili	4 łyżeczki
<input type="radio"/> prażony sezam	4 łyżeczki

 Ukryj zdjęcia



Tantanmen Ramen

Koniecznie najpierw przeczytaj cały przepis, by zaplanować co kiedy szykować. Pastę pasta Toban Djan można bowiem zastąpić łącząc Gochujang i sos sojowy (o innych zamiennikach w kroku o szykowaniu tare). Na końcu dodajemy do Ramenu np. jajka na półtwardo, które warto ugotować sobie wcześniej, chociaż warto zrobić wcześniej wersję marynowaną. Makaron polecam zacząć gotować jeszcze przed połączeniem bulionu z tare. Wcześniejsze zakupy oraz przygotowanie wszystkich składników są kluczowe do tego, by szykowanie zupy Tantanmen Ramen było przyjemnością prawie tak wielką, jak samo zjedzenie tej pysznej zupy.

▼ Krok 1: Przygotuj marynowane jajka

Na każdą porcję zupy potrzebujesz jedno marynowane jajko (Ajitsuke Tamago). Tutaj przepis na Ajitama, które po ugotowaniu należy umieścić w marynacie na minimum sześć godzin.

Porada: W ostateczności można też podać tylko ugotowane na półtwardo jajka (bez marynowania). Jajka mają mieć przed gotowaniem temperaturę pomieszczenia. Umieszczaj je w garnku z gotującą się wodą i wyławiaj z niej po około pięciu i pół minuty (małe jajka) lub też po około sześciu, do sześciu i i pół minuty przy większych jajkach.

▼ Krok 2: Podgrzewaj bulion

Na cztery mniejsze porcje potrzebujesz litr domowego, esencjonalnego bulionu drobiowego. Możesz skorzystać z przepisu, który ja stosuję: bulion drobiowy. W ostateczności można go zamienić na bulion warzywny.

Porada: Od razu zaznaczę, że nie używam do ramenu bulionów z kostki, czy ze słoików. Według mnie nie są tak dobre, zaś te gęste "buliony" ze słoika są niesamowicie słone. Jeśli zdecydujecie się na te produkty, to na własną odpowiedzialność :).



▼ Krok 3: Przygotuj tare

W małej misce umieść razem: 40 g pasty Toban Djan (Doubanjiang) - fermentowana pasta chili i bobu; 50 gramów pasty sezamowej tahini (bez żadnych dodatków); 4 łyżki sosu sojowego; 1 łyżkę oleju sezamowego (można dać ze słoika z pastą - jeśli wytrąci się na gorze przed wymieszaniem). Całość wymieszaj i odłóż na bok.

Porada 1: Pastę Toban Djan (Doubanjiang), która jest fermentowaną pastą chili i bobu możesz w ostateczności zamienić na 2 łyżki pasty Gochujang + 2 łyżeczki sosu sojowego. Gochujang jest słodsza i mniej słona niż Toban Djan, więc dodatek sosu sojowego wyrówna smak. Drugi wybór to 2 łyżki Sambal Oelek + łyżka jasnego miso. Sambal Oelek dostarcza ostrości, a miso głębi smaku podobnej do fermentowanej fasoli. Trzecia mieszanka to 2 łyżki jasnego miso i łyżeczka płatków chili lub oleju chili. Nadaje podobną gęstość i smak umami, choć brakuje lekkiej fermentowanej nuty Toban Djan. Na samym końcu podałam 2 łyżki sosu Sriracha z łyżką sosu sojowego. Sriracha jest łagodniejsza, ale dobrze łączy się z resztą składników tare.

Porada 2: Jeśli lubisz ostrzejsze zupy to warto dodać Lao Gan Ma - chrupiące chili w oleju. To składnik, który nadaje nie tylko ostrość, ale i niesamowity smak i strukturę zupie.

▼ Krok 4: Usmaż mięso

Na patelnię lub wok wylej łyżkę oleju sezamowego lub rzepakowego. Dodaj drobno siekane lub przepuszczone przez praskę dwa ząbki czosnku i dwa cm świeżego imbiru. Podsmażaj je chwilę na wyższej mocy palnika (nie za długo, by czosnek nie zrobił się gorzki) i od razu wyłóż też 400 gramów mielonego mięsa wieprzowego. Rozdzielaj kawałki mięsa i mieszaj zawartość patelni. Po chwili dodaj też łyżkę pasty Toban Djan, dwie łyżki sosu sojowego oraz łyżkę octu ryżowego. Całość smaź jeszcze kilka minut, aż nadmiar płynu odparuje, a mięso będzie idealnie dosmażone. Gotowe mięso odstaw na bok lub przełóż do osobnej miski.

Porada: Jeśli szukasz zamiennika do pasty Toban Djan, to wybierasz dowolną opcję, którą podałam w kroku wyżej, na tare. Dodajesz tylko proporcjonalnie mniej jednego z zamienników, czyli połowę porcji, ponieważ w tare dajesz dwie łyżki, a do mięsa jedną.

▼ Krok 5: Wlej soję do bulionu

W garnku zagotuj litr bulionu. Do wrzącego bulionu wlej 300 ml "mleka" roślinnego sojowego lub z grochu (naturalne, bez cukru). Całość wymieszaj i tylko zagotuj. Garnek zdejmij z palnika.

▼ Krok 6: Wyłóż porcje tare

Pastę podziel na cztery porcje. Każdą wyłóż na dno naczynia, które masz przygotowane do podania Ramenu.



▼ Krok 7: Dodaj bulion z mlekiem sojowym

Do każdego naczynia wlej porcję wrzącego bulionu z napojem roślinnym. Całość wymieszaj dokładnie.

▼ Krok 8: Ugotuj makaron + warzywa

Zgotuj wodę w garnku na makaron. Zanim go jednak ugotujesz, to na około 3-5 minut do wrzątku wrzuć najpierw liście kapusty Pak choi, a następnie wyłóż ją i odłóż na bok. Kiełki fasoli lub groszku wystarczy zanurzyć we wrzątku na niecałe dwie minuty. Udekorujesz nimi gotowe porcje zupy. W tej samej, gotującej się wodzie ugotuj też makaron. Użyj 4 x 75 gramów cienkiego makaronu do Ramenu (można też dać 100 gramów na porcję).

▼ Krok 9: Dodaj resztę i podawaj

Do każdej porcji ramenu wyłóż po porcji makaronu. Dodaj przekrojone na pół jajko ugotowane na półtwardo lub marynowane. Na talerze wyłóż też podsmażone mięso, ugotowane liście kapusty o kiełki, a także siekany szczypior i prażony sezam. Całość polej odrobiną oleju z chili. Tantanmen Ramen podawaj od razu po przygotowaniu.

Porada: Zamiast oleju z chili używam zazwyczaj odrobiny chrupiącego chili dodanego do zwykłego oleju.

Smacznego.

Dziękuję za wspólne gotowanie.

Będzie mi miło jeżeli dodasz komentarz ze zdjęciem. Ania

