



Ania Gotuje
Tylko najlepsze przepisy

Udon z czosnkiem

Czas przygotowania: 15 minut

Liczba porcji: 1 duża porcja - około 260 g


W 100 g dania:

Wartość energetyczna	212 kcal
Węglowodany	22 g
- W tym cukry	1 g
Białko	6 g
Tłuszcze	11 g

Dieta: wegetariańska

Składniki

<input type="radio"/> świeży makaron udon	200 g
<input type="radio"/> czosnek	3 ząbki
<input type="radio"/> masło klarowane	20 g
<input type="radio"/> sos sojowy	2 łyżki
<input type="radio"/> Lao Gan Ma - chrupiące chili w oleju	1 łyżeczka
<input type="radio"/> parmezan	10 g
<input type="radio"/> sezam prażony	3 gramy
<input type="radio"/> świeży szczypiorek	1 łyżka
<input type="radio"/> świeże żółtko jajka - można pominąć	1 sztuka

 Ukryj zdjęcia

Udon z czosnkiem

▼ Krok 1: Podsmaż czosnek

Zacznij już gotować wodę do makaronu udon.

Nagrzewaj średniej wielkości patelnię. Wyłóż 20 gramów masła klarowanego oraz trzy obrane i bardzo drobno posiekane lub przepuszczone przez praskę ząbki czosnku. Podsmażaj całość kilka minut, ale tylko do lekkiego zarumienienia się czosnku. Nie doprowadzaj do tego, by zrobił się za ciemny i gorzki.

Porada: Można śmiało dodać nawet o dwa ząbki czosnku więcej lub też podsmażyć czosnek razem z odrobiną bardzo drobno siekanej cebuli.



▼ Krok 2: Dodaj składniki

Zredukuj moc palnika do minimum. Na patelnię wyłóż łyżeczkę Lao Gan Ma - chrupiące chili w oleju (można zastąpić płatkami chili) oraz wylej dwie łyżki sosu sojowego.

W garnku z wrzącą wodą umieść 200 gramów świeżego makaronu udon. Gotuj go tak do dwóch minut, aż zrobi się całkowicie miękki i elastyczny. Makaron odcedź i umieść na patelni z podsmażonym na maśle czosnkiem. Na koniec dodaj 10 gramów tartego parmezanu (może być też ser Pecorino Romano lub Grana Padano). Całość wymieszaj dokładnie i zdejmij z patelni.

Porada: Jeśli jesteś wegetarianinem i dajesz do dania ser typu parmezan, poszukaj specyficznych produktów oznaczonych jako wegetariańskie lub dokładnie sprawdź skład produktu, aby upewnić się, czy do jego produkcji użyto podpuszczki mikrobiologicznej zamiast zwierzęcej. Istnieją także alternatywy seropodobne dla wegan, które naśladują smak i teksturę klasycznego parmezanu czy cheddara, ale są w pełni roślinne.

▼ Krok 3: Podawaj z żółtkiem i szczypiorkiem

Całą zawartość patelni wyłóż na talerz. Na górze umieść surowe żółtko jajka (można je pominąć). Całość posyp świeżo siekanym szczypiorkiem i prażonym sezamem. Podawaj od razu.

Porada 1: Szczypiorek można zastąpić świeżą kolendrą.

Porada 2: Danie to można podać z grillowanymi lub smażonymi krewetkami albo z grillowanymi kawałkami kurczaka.

Smacznego.

Dziękuję za wspólne gotowanie.

Będzie mi miło jeżeli dodasz komentarz ze zdjęciem. Ania

