



Ania Gotuje
Tylko najlepsze przepisy

Ajitsuke Tamago

Czas przygotowania: 20 minut

Czas marynowania minimum : 6 godzin

Liczba porcji: 4 jajka

W 100 g jajek:

Wartość energetyczna	132 kcal
Węglowodany	4 g
- W tym cukry	2 g
Białko	11 g
Tłuszcze	8 g

Dieta: bezglutenowa, wegetariańska

Składniki

<input type="radio"/> średniej wielkości jajka	4-6
<input type="radio"/> sos sojowy	100 ml
<input type="radio"/> mirin (słodkie wino ryżowe)	100 ml
<input type="radio"/> woda	50 ml
<input type="radio"/> cukier	1 łyżeczka
<input type="radio"/> czosnek - można pominąć	1 ząbek
<input type="radio"/> imbir - można pominąć	1 cm korzenia

Ukryj zdjęcia

Jajka do Ramenu

▼ Krok 1: Jajka ugotuj na półtwardo

Zagotuj wodę w garnku i przygotuj jajka (nie z lodówki, temperatura 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. Następnie od razu przełóż jajka do lodowatej wody na około 5 minut. Polecam do miski z wodą z kranu włożyć dodatkowo kilka kostek lodu. Dzięki temu jajka idealnie się obierają. Przed obraniem obstukaj delikatnie skorupkę jajka w wielu miejscach. Jajka obieraj ostrożnie, by nie uszkodzić gładkiego białka.

Porada: Na podaną ilość marynaty można śmiało ugotować nawet do ośmiu jajek. Marynata pokryje je wszystkie jeśli użyjesz np. szczelnego worka strunowego zamiast naczynia szklanego.



▼ Krok 2: Jajka umieść w marynacie

W małym garnku/rondelku wymieszaj po 100 ml sosu sojowego i mirinu. Dodaj 50 ml wody i łyżeczkę cukru. Podgrzewaj całość chwilę na małej mocy palnika, aż cukier się rozpuści (nie gotuj płynu). Aby aromat był mocniejszy możesz też dodać do garnka posiekany ząbek czosnku i mały kawałek siennego imbiru. Ostudź marynatę.

Włóż jajka do szczelnego pojemnika lub woreczka strunowego. Zalej marynatą je tak, by jajka były całkowicie zanurzone (w razie czego jakiś czas przekręcaj je na "drugą stronę"). Jajka do ramenu odłóż do lodówki na około 6–12 godzin (im dłużej w marynacie, tym intensywniejszy smak jajek). To optymalny czas marynowania, jednak można też trzymać je w marynacie i do 3 dni.

Porada 1: Jeśli pomijasz czosnek i imbir, to wystarczy, że łyżeczkę cukru rozpuścisz w 50 ml gorącej wody, a następnie dolejesz mirin i sos sojowy. Nie trzeba wówczas podgrzewać całości.

Porada 2: Mirin można w ostateczności zastąpić mieszanką 100 ml białego wytrawnego wina z dodatkową łyżeczką cukru. W wersji bez alkoholu dajemy 100 ml octu ryżowego z dodatkową łyżeczką cukru.

▼ Krok 3: Podawaj np. do Ramenu

Marynowane jajka Ajitsuke Tamago (Ajitama) najczęściej podaje się jako dodatek do Ramenu, gdzie ich kremowe żółtko i umami z marynaty wzbogacają smak zupy. Oprócz ramenu, często są wykorzystywane w japońskich donburi (miski ryżowe z mięsem lub warzywami) oraz jako przekąska do piwa lub do sake. Mogą być również składnikiem bento (japońskich lunchboxów) lub dodatkiem do sałatek i onigiri (ryżowych kulek, czy stożków). Dzięki swojemu intensywnemu smakowi świetnie komponują się z różnymi daniami kuchni azjatyckiej.

Na zdjęciu powyżej przepis na przepyszny Tantanmen Ramen.
Smacznego.

Dziękuję za wspólne gotowanie.

Będzie mi miło jeżeli dodasz komentarz ze zdjęciem. Ania

