



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Japanisk ramensoppa med sesamstekt broccoli och löskokt ägg

Till servering

Ägg 2 st
Nudlar ½ förp
Koriander 20 g

Ramenbuljong

Champinjoner 200 g
Ingefära 1 bit
Vitlök 2 klyftor
Chili flakes 2 krm
● Vatten 6 dl
Japansk soja 1 msk
● Vitvinsvinäger ½ msk
Grönsaksbuljong 1 påse

Sesamstekt broccoli

Broccoli 1 st
Salladslök 1 förp
Japansk soja 1 msk
Sesamfrön 1 förp

Att ha hemma ●

Olja, Vatten,
Vitvinsvinäger

1. Koka upp lättsaltat vatten i en kastrull till nudelkoken i steg 6.
2. Koka upp vatten i en liten kastrull. Lägg i äggen och låt koka 7 min. Skölj i kallt vatten. Skala och dela.
3. **Ramenbuljong:** Kvarta champinjoner. Skala och finriv ingefära (ca 1 msk) och vitlök.
4. Hetta upp rikligt med neutral olja i en kastrull och fräs svamp, vitlök, ingefära och chili flakes ca 4 min. Tillsätt vatten, japansk soja, vitvinsvinäger och grönsaksbuljong. Sjud under lock tills servering.
5. **Sesamstekt broccoli:** Skär broccoli i små buketter och skiva stammen tunt. Strimla salladslök. Hetta upp rikligt med neutral olja i en stekpanna och fräs grönsakerna ca 3 min. Tillsätt japansk soja och sesamfrön. Fräs ytterligare ca 1 min.
6. Koka nudlar enligt anvisning på förpackningen.
7. Fördela nudlar och sesamstekt broccoli i två skålar. Häll på den varma ramenbuljongen. Toppa med ägg och koriander!