



INGREDIENTS (1-2 PERSONES)

- 300 g de caldo de pollastre
- 40 g de noodles precuits
- 80 g de bolets enoki o shiitake
- 50 g d'alga espagueti de mar
- 35 g de ceba tendra
- 80 g de col
- 30 g de blat de moro cuit
- ½ gra d'all
- 1 ou
- Oli d'oliva verge extra
- Salsa de soja
- Sal

ELABORACIÓ

1. Saltejar amb una cullerada d'oli d'oliva verge extra i tres cullerades de salsa de soja, els bolets, la col i la ceba tendra tallats a juliana, juntament amb l'all laminat.
2. Afegir el caldo de pollastre, les algues hidratades i el blat de moro cuit, i deixar bullir uns minuts.
3. En un altre cassó, bullir aigua i introduir els noodles fins que estiguin cuits (5 min aprox.).
4. Escórrer els noodles i afegir-los a la resta d'ingredients.
5. En paral·lel, preparar un ou dur, bullit o be al microones, i marinar-lo un cop cuit durant 10 minuts amb salsa de soja.
6. Emplatat el ramen i afegir l'ou marinat tallat per la meitat a la sopa, i servir.

OBSERVACIONS

Procés d'hidratació de les algues espagueti de mar:

- Posar les algues en un recipient amb aigua i deixar hidratar durant 20 minuts, canviar l'aigua i repetir el procés, un cop passats 20 minuts més, escórrer les algues i ja estaran llestes per a ser usades.

Ou dur al microones:

- Si es vol fer l'ou al microones, introduir-lo en un recipient petit, dissenyat per aquesta funció. Afegir una d'oli d'oliva verge extra en el fons de l'envàs, una mica de sal i donar-li cocció amb el microones durant 30 segons a màxima potencia. Observar-lo, i si li falta més cocció, aplicar períodes de 15 segons, fins que estigui cuit.

Mètode per optimitzar la impregnació de l'ou amb soja:

- Per a una òptima impregnació o marinat de l'ou dur amb la salsa de soja es pot col·locar sense closca en una bossa de buit amb la soja i aplicar el buit al 100%.

NOTES:

