



RAMEN MED MUSSLOR OCH SOCKERTÅNG

Sojamarinerade ägg

Sojamarinerade ägg behöver förberedas i god tid. De skall marineras i 6-12 timmar i sojablandningen.

1. Koka upp vatten, lägg i äggen och koka i 6 minuter. När de svalnat skalar du dem och lägger dem i en 2 liters plastpåse.
2. Blanda soja, mirin och vatten och håll över äggen. Knyt påsen och låt stå i kylan i 6-12 timmar. Håll sedan av marinaden.
3. Dela äggen på mitten precis innan serveringen av din ramen.

Ramen

1. Tvätta och rensa musslorna.
2. Värm upp en rymlig kastrull på medelvärme och lägg i musslorna. Lägg på locket. Rör om bland musslorna då och då och vänta tills de har öppnat sig (3-5 minuter).
3. Håll musslorna i ett durkslag och ta vara på musselspadet. Ställ musslorna åt sidan medan du förbereder buljongen.

4. Skär både det gröna och vita på salladslökarna i skivor. Skär vitlöksklyftorna i mindre bitar.
5. Skala ingefäran och skär den i mindre bitar.
6. Koka upp vatten, fond/buljong med grönsakerna och musselspadet. Låt det koka på medelvärme i ca 20-30 min (buljongen får en fylligare smak ju längre du kokar den).
7. Håll av grönsakerna i ett durkslag och ta vara på buljongen.
8. Skär varje pak choi i fyra delar på längden.
9. Tillsätt sojan, sesamoljan och sockertångsflingorna i buljongen och koka pac choien mjuk i buljongen. Låt musslorna bli uppvärmda i buljongen en liten stund innan du serverar.
10. Koka dina nudlar enligt beskrivningen på förpackningen.
11. Lägg först nudlar i botten på en djup portionsskål. Därefter pak choi, musslor och det kokta ägget. Håll sist buljongen över alltsammans.



4 PORTIONER | 45 MINUTER

Sojamarinerade ägg

- 4 ägg
- 1 dl japansk soja
- 1 dl mirin
- 1 dl vatten

Ramen

- 1 nät blåmusslor (ca 1 kg)
- 1,5 l vatten
- 4 msk kycklingfond eller grönsaksfond eller 2 buljongtärningar
- 2 salladslökar
- 4 vitlöksklyftor
- 50 g ingefära
- Spadet från musslorna
- 1/2 dl torkade sockertångsflingor
- 3 tsk japansk soja
- 2 tsk sesamolja
- 2 pak choi
- 4 portioner nudlar

Till servering

- 2 salladslöksstjälkar, tunt skivade
- 1 röd chili skuren i små bitar
- Hackad färsk koriander
- Furikake (som du också hittar i denna receptsamling)

Receptet är hämtat från Havsbondens kokbok – Upptäck framtidens mat från havet



GÖTEBORGS
UNIVERSITET