

Japchae z Seitanem

90—105 Min

Przygotowanie

1. W pierwszym kroku pokrój grzyby shiitake, pieczarki i seitan w paski. Następnie w misce wymieszaj grzyby i seitan ze szczyptą czosnku, sosem sojowym, mielonym imbirem i olejem sezamowym i pozostaw do wymieszania smaków.
2. Umyj młody szpinak krótko w zimnej wodzie, a następnie zalej go wrzącą wodą w misce. Pozostaw do ostygnięcia na około dwie minuty, a następnie dokładnie odcedź. W osobnej misce wymieszaj z odrobiną sosu sojowego i oleju sezamowego i pozostaw do ostygnięcia.
3. Pokrój cebulę dymkę w cienkie pierścienie. Obierz także cebulę i pokrój w paski. Następnie obierz marchewki i pokrój je w cienkie paski.
4. Dodaj trochę oleju arachidowego do gorącej patelni i smaż seitan, grzyby i cebulę przez około dwie do trzech minut. Następnie dodaj marchewki i smaż wszystko na patelni przez kolejne pięć minut. Pamiętaj, aby co jakiś czas zamieszać.
5. W międzyczasie w rondlu z osoloną wodą zagotuj makaron ryżowy zgodnie z instrukcją z opakowania. Często mieszaj, żeby się nie posklejał.
6. Makaron odcedzamy na drobnym sicie i przecinamy nożyczkami. Następnie włóż odcedzony makaron z powrotem do garnka i wymieszaj z pozostałym olejem sezamowym i syropem klonowym.
7. Na koniec dodaj pozostałe składniki i dopraw do smaku kolejną szczyptą czosnku, pozostałym sosem sojowym oraz szczyptą soli i pieprzu.
8. Podawaj w miseczkach lub głębszych talerzach i posyp nasionami sezamu.

Składniki - Ilość osób: 4

= Kotányi Produkte

75 g	Grzyby Shiitake
75 g	Pieczarki
200 g	Seitan
3 łyżki	Sos sojowy
4 łyżeczki	Olej sezamowy
200 g	Szpinak baby
3 szt	Cebulka dymka
1 szt	Cebula
100 g	Marchew
1 łyżka	Olej arachidowy
250 g	Makaron ryżowy na bazie słodkich ziemniaków
2 łyżeczki	Syrop klonowy
2 łyżki	Olej sezamowy
1 łyżeczka	Imbir mielony
2 łyżeczki	Czosnek
1 młynek	Pieprz Czarny ziarnisty
1 młynek	Sól Morska gruboziarnista jodowana

Inne

2 łyżki	Nasiona sezamu