



Ramen met kip

2 PERSONEN - voorgerecht

⌚ 55 minuten + 1 dag

DIT HEB JE NODIG:

voor de soja-eieren

- 🍷 75 ml water
- 🍷 ½ el witte natuurazijn, voor pellen)=
- 🍷 2 eieren (M of L)
- 🍷 ½ cm gember
- 🍷 2 el sojasaus
- 🍷 ½ tl honing
- 🍷 ½ tl rijstazijn of natuurazijn, voor de marinade

voor de bouillon + toppings

- 🍷 50 g shiitake of kastanje champignons
- 🍷 1 el (olijf)olie
- 🍷 2 radijsjes
- 🍷 1 stengel lente-ui
- 🍷 1 teentje knoflook
- 🍷 1¼ cm verse gember
- 🍷 1 el (olijf)olie
- 🍷 750 ml kippenbouillon
- 🍷 25 ml sojasaus
- 🍷 ½ pakje konjac noedels
- 🍷 paar druppels sesamololie

voor de kip

- 🍷 2 kipdijfilets
- 🍷 1 el sojasaus
- 🍷 ½ el honing
- 🍷 ½ teentje knoflook, geperst
- 🍷 ½ el olie of boter
- 🍷 zwarte peper naar smaak

MATERIAAL: staafmixer of blender

ZO MAAK JE HET:

Soja-eieren maken:

1. Breng een pan water met ½ el azijn aan de kook.
2. Kook de eieren 6–7 minuten, koel af in ijswater en pel.
3. Rasp ondertussen de gember.
4. Meng water, sojasaus, honing en azijn in een pot of zakje, voeg eieren toe en laat 6–24 uur marineren in de koelkast.

Toppings voorbereiden:

5. Snijd de shiitake of kastanje champignons in plakjes.
6. Bak de shiitake in een goed hete pan met 1 eetlepel neutrale olie, leg ze in één laag en laat ze eerst 2–3 minuten liggen zonder te roeren zodat het vocht kan verdampen, roer daarna om en bak in totaal 5–7 minuten tot ze goudbruin en niet meer rubberig zijn.
7. Zet daarna het vuur uit en zet apart.
8. Snijd de radijs in dunne plakjes en zet apart.

Soep maken:

9. Snijd het witte deel van de lente-ui in ringetjes.
10. Kneus de knoflook en rasp de gember.
11. Fruit lente-ui, knoflook en gember 1 minuut in een soeppan met olie, voeg bouillon en sojasaus toe en breng aan de kook.
12. Zet het vuur laag als het kookt en laat 10 minuten zacht trekken.
13. Haal de soep eventueel na het koken door een zeef om de ui en gember er uit te halen.

Kip bereiden:

14. Meng in een kom de sojasaus met honing en een geperst teentje knoflook.



15. Verwarm olie of boter in een grote koekenpan.
16. Kruid de kipdijfilet met zwarte peper.
17. Voeg als het heet is de kipdijfilet toe en schroei boven hoog vuur dicht aan beide kanten.
18. Zet het vuur dan iets lager en bak totdat ze gaar zijn.
19. Verdeel op het eind met een kwastje de saus over de kipdijfilet, en draai een paar keer om, en bak 1 minuut.

Noedels bereiden:

20. Bereid de konjac noedels volgens de verpakking en snijd de overgebleven groene gedeelte van je lente-ui zo fijn mogelijk.

Serveren:

21. Pak nu een kom en schep noedels erin.
22. Dan de bouillon en top af met een half soja-ei.
23. Fijngesneden groene gedeelte lente-ui, en 1 kipdijfilet, in dunne plakjes gesneden, en wat sesamolie.

TIP: Ramen is al jaren razend populair in Japan en ver daarbuiten. Van pittige miso-ramen tot romige tonkotsu en lichte shoyu-ramen – elke regio heeft zo z'n eigen stijl. Wat ze gemeen hebben, is de combinatie van een smaakvolle bouillon, stevige noedels en verschillende toppings zoals eieren, vlees en groenten. In dit recept kozen we voor een snelle en toegankelijke versie, geïnspireerd op de klassieke shoyu-ramen (sojasausbouillon), maar dan zonder urenlange bereiding of complexe ingrediënten.

BRON: lowcarbchef.nl