

Shirataki nudle s arašídovou omáčkou

Tento recept na nudle Shirataki je zaručeným vítězem! Nízkosacharidové nudle konjac (záračné nudle!) jsou smíchány s lahodnou arašídovou omáčkou a oblíbenou restovanou zeleninou.

Shirataki nudle jsou jedinečné jídlo, které je velmi syté a přitom má nízký obsah kalorií. Jsou vyrobeny z glukomannanu, typu vlákniny, která pochází z kořene rostliny konjac. Konjac roste v Japonsku, Číně a jihovýchodní Asii.

„Shirataki“ je japonsky „bílý vodopád“, což popisuje průsvitný vzhled nudlí. Vyrábějí se smícháním glukomannanové mouky s běžnou vodou a trochou hydroxidu vápenatého, který pomáhá nudlím držet tvar. Směs se vaří a poté se tvarují nudle nebo kousky podobné rýži. Nudle Shirataki obsahují hodně vody. Ve skutečnosti jsou asi z 97 % vody a 3 % glukomannanové vlákniny. Kromě toho, že mají velmi nízký obsah kalorií, neobsahují žádné stravitelné sacharidy a jsou bezlepkové.

Shirataki jsou balené v sáčcích naplněných tekutinou. Před použitím je nutné nudle dobře opláchnout, případně se můžou 2-3 minuty povařit.



Porcí	3-4
Příprava	15 minut
Vaření	5 minut
Kuchyně	Japonská



Suroviny

- 2 balení Shirataki nudlí
- 2 lžíce rostlinného oleje
- 200 g brokolice rozdělené na růžičky
- 200 g cherry rajčátek
- 1 mrkev nakrájená na proužky
- 1 menší cibule nakrájená na kostičky
- 1 jarní cibulka nakrájená na tenké plátky
- 1 lžíce sezamových semínek

Suroviny na omáčku

- 200 ml kokosového mléka
- 4 lžíce arašídové omáčky
- 2 lžíce světlé sojové omáčky
- 2 lžíce tomatového pyré
- 2 lžíce nastrohaného zázvoru
- 1 lžíce limetové šťávy (asi z 1/2 limetky)
- 1 a 1/2 lžíce červené curry pasty
- 1 lžíce omáčky sriracha
- 3 stroužky utřeného česneku

Příprava

1. Začněte arašídovou omáčkou - všechny ingredience na omáčku vložte do kastrůlku, dobře promíchejte a povařte 1-2 minuty.
2. Dobře propláchněte nudle a nechte okapat.
3. V pánvi rozpalte olej, přidejte brokolici, cherry rajčátka, mrkev a cibuli. Restujte 3-4 minuty, dokud nebude zelenina křupavá.
4. Přidejte omáčku a nudle a vše promíchejte.
5. Podávejte ozdobené jarní cibulkou a sezamovými semínky.