

Japonské smažené Udon nudle s vepřovým masem a jarní cibulkou (Yaki Udon)

Pokud máte rádi nudle, určitě si zamilujete toto jednoduché, ale velmi chutné jídlo, připravené za 20 minut!

Yaki Udon v japonštině znamená „smažený udon“. Je to pokrm z restovaných Udon nudlí s masem, zeleninou, sójovou omáčkou a vínem Mirin.

Udon nudle jsou tlusté pšeničné nudle vyrobené z pšeničné mouky, vody a soli. Nudle Udon jsou veganské a bez obsahu mléka. Často se podávají v polévce, díky své tloušťce jsou ale skvělé i na smažení. Tloušťka nudlí jim dodává příjemnou texturu a také jim umožňuje snadné propojení s omáčkami a kořením.

Tento recept na Yaki Udon s vepřovým masem a zeleninou je chutné jídlo, které lze velmi jednoduše obměňovat. Vepřové maso můžete nahradit kuřecím, hovězím nebo tofu a použít jakoukoli zeleninu, kterou máte po ruce.



Porcí	4
Příprava	10 minut
Vaření	20 minut
Kuchyně	Japonská



Suroviny

- 2 lžíce rostlinného oleje
- nakrájené zelí z ¼ střední hlávky
- 300 g nudlí Udon
- 2 lžičky sezamového oleje
- 250 g mletého vepřového masa
- 5 jarních cibulek - bílé a světle zelené části nahrubo nasekané a zvláště tmavě zelené části na tenké plátky
- 2 lžičky jemně nastrohaného čerstvého zázvoru
- 1/2 lžičky drceného sušeného chilli (nebo dle chuti)
- 80 ml vína Mirin
- 80 ml světlé sójové omáčky
- 2 lžíce restovaných sezamových semínek

Příprava

1. Zahřejte 1 lžící oleje ve velké pánvi nebo woku na středně vysokou teplotu. Přidejte zelí a za častého promíchávání restujte 4 minuty, dokud okraje nezhnědnou. Snižte teplotu na minimum a za častého promíchávání pokračujte ve vaření, dokud nejtlustší části listů zelí nezměknou. Dejte stranou.
2. Nudle vložte do vařící vody a vařte po dobu 4-6 minut, dokud nejsou měkké. Poté zcedte a propláchněte. Přendejte do misky a pokapejte je sezamovým olejem. Do misky s nudlemi přidejte orestované zelí a promíchejte.
3. V pánvi zahřejte na středně vysokou teplotu 1 lžící oleje, přidejte vepřové maso a rozetřete jej po povrchu pánve. Vepřové maso restujte bez míchání asi 3 minuty, dokud není spodní strana hnědá. Když je vepřové maso opečené, rozdělte ho na malé kousky, promíchejte a restujte ještě asi 1 minutu.
4. Přidejte nakrájenou jarní cibulku (světlé části), zázvor a chilli. Pokračujte v restování po dobu 1 minuty a promíchejte, dokud cibulka nezměkne.
5. Do pánve přidejte připravenou směs nudlí Udon, víno Mirin a sójovou omáčku. Za stálého míchání restujte asi 1 minutu, dokud nejsou nudle obalené v omáčce.
6. Pánev dejte stranou, přidejte 1 polévkovou lžící sezamových semínek a tmavě zelené části jarní cibulky. Promíchejte.
7. Před podáváním lehce posypte sezamovými semínky.