NUUDELEITA INKIVÄÄRILIEMESSÄ

Tämä monikäyttöinen ruokalaji on versio vastakeitetyistä kuumista nuudelikupillisista, joita saa katukojuista ja ravintoloista ympäri maailmaa. Ruokaan voi käyttää mitä tahansa nuudeleita aina kiinalaisista munanuudeleista gluteenittomiin riisi- ja tattarinuudeleihin. Itse ruoka valmistuu muutamassa minuutissa - ylivoimaista pikaruokaa.

C:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE12\Lines\BD21309_.gif

|  |  |
| --- | --- |
| **MAIDOTON JA PÄHKINÄTÖN**  **Valmisteluaika:** 10 minuuttia  **Kypsennysaika:** 12 minuuttia  **4 hengelle** | |
| 1 litraa | Voimakkaanmakuista kanalientä |
| 10 g | Kuorittua tuoretta inkivääriä ohuiksi tikuiksi leikattuina |
| 3 rkl | Vaaleaa soijakastiketta |
| 1 | Tähtianis |
| 200 g | Nuudeleita |
| 3 rkl | Pähkinätöntä kasviöljyä paistamiseen |
| 8 | Minimaissia pitkittäin halkaistuna |
| 10 | Siitakesientä viipaloituna |
| 2 | Pinaattikiinankaalia (pak choi) karkeasti pilkottuna |
| **KORISTELUUN** | |
| 4 | Kevätsipulia vinosti viipaloituna |
| 30 g | Pavunituja |
| 1. Keitä kanalientä, inkiväärisuikaleita, soijakastiketta ja tähtianista hiljaa 3 minuuttia. 2. Keitä nuudelit pakkauksen ohjeen mukaan – juuri ja juuri pehmeiksi. Jaa nuudelit neljään kulhoon. 3. Kuumenna wokkipannu lähes savuavaksi ja lisää kasviöljy. Vokkaa minimaissia, niin että se saa hieman väriä, ja lisä sienet. Paista 1-2 minuuttia. 4. Kaada kanaliemi varovasti wokkipannuun. Lisää pinaattikiinankaali, kuumenna liemi kiehuvaksi ja keitä hiljalleen minuuttia tai kunnes kaali on hieman pehmeää. 5. Nosta kauhalla lientä ja kasviksia nuudeleiden päälle. Koristele annokset kevätsipulin viipaleilla ja pavuniduilla ja tarjoa heti. | |
| **KANANMUNATON** **myös maidoton ja pähkinätön**  **Valmista ruoka ohjeen mukaan**, mutta älä käytä munanuudeleita vaan riisinuudeleita, vehnäpohjaisia **udon-nuudeleita** tai tattarijauhoista tehtyjä **sobanuudeleita.** | |
| **GLUTEENITON**  **myös maidoton ja pähkinätön**  **Valmista ruoka ohjeen mukaan**, mutta käytä riisi- maissi- tai tattarinuudeleita. Varmista, että soijakastike on gluteenitonta. | |
| **TARJOULUEHDOTUS**  Pane nuudelit annoksen päälle, 150 g lihaa, kalaa kanaa tai ankkaa, joka on leikattu suikaleiksi ja grillattu tai vokattu. Jos ehdit, niin marinoi suikaleet ensin misomarinadissa. | |
| **VARO liemikuutioita**, sillä ne saattavat sisältää pieniä määriä maitoa tai gluteenia. | |



Figure 1 tähtianis <https://howtogetrid-fi.expertexpro.com/badyan-poleznye-svojstva-i-protivopokazaniya/>



Figure 2 pak choi ( pinaattikiinankaalia) <https://jarvikyla.fi/pak-choi/>