

Nabeyaki udon (japán tésztaleves) – készítette Nemeskövi Dénes  
mesterszakács



Hozzávalók:

40 dkg halcsont, só, kis darabka gyömbér,  
1 dl nem túl sós világos szójaszós, 2  
csésze (kb. 6 dl) víz, 1 csapott kiskanál  
ételízesítő por, 4 evőkanál édes zamatos  
fehérbor, 1 evőkanál kristálycukor, 15 dkg  
készen kapható távol-keleti metélt tészta  
(nudel), maréknyi friss parajlevél, 20 dkg  
főtt csirkemellfilé, 4-6 főtt shitake gomba,  
4 tojássárgája, frissen őrölt citromos bors

1. A halcsontból kb. 1,25 liter vízzel, egy kevés sóval és a fölszeletelt gyömbérrel 20 perc alatt alaplevet főzünk, amit leszűrünk. Az így kapott mennyiségnek kb. 1 liternyinek kell lennie.
2. Ezt újra tűzre tesszük, a szójaszósszal ízesítjük, a vízzel fölöntjük. Az ételízesítőt beleszórjuk, a borral és a cukorral ízesítjük, 2-3 percig kis lángon forraljuk, ha kell, utánaízesítjük.
3. A tésztát enyhén sózott, forrásban lévő vízben kifőzzük. A száráról lecsipkedett parajlevelet leforrázzuk. Mindkettőt leszűrjük, és négy nagyobb, lehetőleg kerámia leveses csészében elosztjuk. A megforrosított csirkemellett és gombát fölszeletelve rakjuk mellé — tehetünk hozzá leforrázott krizantém levelet, fölszeletelt szintén leforrázott répát és póréhagymát is —, és a forró levest rámerjük. Adagonként 1-1 tojássárgáját ütünk bele, egy kevés borsot őrölünk rá frissen, és azonnal fogyasztjuk. Japánban télen forrón, nyáron hidegen, egytálételként eszik.

4 főre

Elkészítési idő: 20 perc + az alaplé főzése

Egy adag: 309 kcal • fehérje: 23,5 gramm • zsír: 6,8 gramm • szénhidrát: 37,1 gramm •  
rost: 3,0 gramm • koleszterin: 234 milligramm