



Hozzávalók:

2 fél sertésköröm, só, néhány szem fekete bors, 2 gerezd fokhagyma, 1 vöröshagyma, néhány petrezselyemág, 1 mokkáskanál köménymag a leveshez: 5 dkg üvegtészta, 20 dkg vegyes leveszöldség (a fele sárgarépa, a többi petrezselyemgyökér és zeller vegyesen), 2 kelkáposztalevél, 1 kisebb vöröshagyma, diónyi darab friss gyömbér, 3 gerezd fokhagyma, 2-3 evőkanál olaj, 10 dkg ecetes uborka, borecet, 1-2 evőkanál szójaszósz, 1 evőkanál szezámolaj, csilipaprika (Erős

Pista is lehet)

a tetejére: korianderzöld, metélőhagyma, 1 főtt tojás vagy 4 nyers tojás sárgája, citromos bors

1. A körmököt leforrázzuk, lemossuk, majd sóval ízesített, egész borssal, fölszeletelt fokhagymával és hagymával, néhány petrezselyemággal és egész köménnyel fűszerezett vízben puhára főzzük. Húlni hagyjuk, azután kiskéssel kicsontozzuk, és vékony csíkokra vágjuk.
2. Az üvegtésztát hideg vízbe áztatjuk. A leveshez való zöldségeket megtisztítjuk. A leveszöldséget és a kelleveleket vékony csíkokra, a hagymát vékony karikákra, a gyömbért és a fokhagymát finomra vágjuk.
3. Az olajat egy wokban (ennek híján lábasban) megforrosítjuk, a fokhagymát és a gyömbért rádobjuk, néhány pillanat alatt átforgatjuk. Hozzáadjuk a hagymát, további kb. fél percig pirítjuk, majd rádobjuk a fölcsíkozott zöldséget. Keverve, rázogatva saját levében 15 percig pároljuk. Ekkor kerül bele a vékonyan fölcsíkozott uborka, majd a köröm főzőlevével az egészet fölöntjük.
4. Egy kevés borecettel, a szójaszósszal és a szezámolajjal ízesítjük, fölkarikázott csilipaprikával vagy darált csípős paprikával megadjuk az erejét, mert érezhetően csípősnek kell lennie. A puha körmöt és a leszűrt üvegtésztát megforrosítjuk benne. 5. Tálaláskor a tetejét apróra vágott korianderzölddel (ennek híján petrezselyemmel) és metélőhagymával megszórjuk. Karikákra vágott főtt tojással díszítjük, vagy személyenként mindegyikbe ütünk egy tojássárgáját, végül citromos borsot őrölünk rá frissen. 6. Észak-Koreában nagyon kedvelik a körmöt, többek közt pikáns leveseket főznek belőle, nagyon hasonlót, mint az általunk ajánlott.

Koreai körömleves - készítette Nemeskövi Dénes mesterszakács

Jó tanács

- Aki paleo étrendet tart, a szójaszószt coconut aminos-sal (kókuszból, a szójaszószt helyettesítésére készült ízesítő), az olajat zsírral helyettesítse.

4 főre

Elkészítési idő: 35 perc + a köröm főzése

Egy adag: 320 kcal