



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

## Japanisk ramensoppa med sesamstekt broccoli och löskokt ägg

### Till servering

Ägg 2 st  
Äggnudlar 125 g  
Koriander 20 g

### Ramenbuljong

Champinjoner 200 g  
Ingefära 1 bit  
Vitlök 2 klyftor  
Chili flakes 2 krm  
● Vatten 6 dl  
Japansk soja 1 msk  
Vitvinsvinäger 15ml ½ påse  
Grönsaksbuljong 1 förp

### Sesamstekt broccoli

Broccoli 1 st  
Salladslök 1 förp  
Sesamolja 1 påse  
Japansk soja 1 msk  
Sesamfrön 1 förp

### Att ha hemma ●

Olja, Vatten

1. Koka upp lättsaltat vatten i en kastrull till nudelkoket i steg 6.
2. Koka upp vatten i en liten kastrull. Lägg i äggen och låt koka 7 min. Skölj i kallt vatten. Skala och dela.
3. **Ramenbuljong:** Kvarta champinjoner. Skala och finriv ingefära (ca 1 msk) och vitlök.
4. Hetta upp rikligt med neutral olja i en kastrull och fräs svamp, vitlök, ingefära och chili flakes ca 4 min. Tillsätt vatten, japansk soja, vitvinsvinäger och grönsaksbuljong. Sjud under lock tills servering.
5. **Sesamstekt broccoli:** Skär broccoli i små buketter och skiva stammen tunt. Strimla salladslök. Hetta upp sesamolja och lite olja i en stekpanna och fräs grönsakerna ca 3 min. Tillsätt japansk soja och sesamfrön. Fräs ytterligare ca 1 min.
6. Koka nudlar enligt anvisning på förpackningen.
7. Fördela nudlar och sesamstekt broccoli i två skålar. Häll på den varma ramenbuljongen. Toppa med ägg och koriander!