



45 perc

A tradicionális japán soba tészta friss zöldségekkel tökéletes harmóniában van a vajon pirult lazaccal. Kísérőként egy kis sake bor?

Zöldséges soba tészta lazaccal

Hozzávalók:

600 g lazac filé
200 g Soba tészta
1 kisebb brokkoli
2 db sárgarépa
1 kisebb kínai kel

15 dkg Shiitake gomba
100 g szeletelt bambusz rügy
100 g mungóbab csira
1 nagy fej hagyma
3 - 4 db zeller szár

3 - 4 evőkanál sötét szójaszószt
2 teáskanál só
½ teáskanál őrölt bors

½ teáskanál római kömény
¼ teáskanál cayenne bors
2 evőkanál olaj
5 dkg vaj

Elkészítés:



A wokot felhevítjük, beletesszük az olajat és az apró kockákra vágott hagymát megpirítjuk.



A vékony csíkokra vágott sárgarépát, a felkarikázott zellerszárat hozzátesszük a hagymához. A kínai kelt felcsíkozzuk, és azt is hozzáadjuk párolódni.



A blansírozott brokkolit és a szeletelt bambusz rügyet is beletesszük. Fűszerezzük: só, bors, római kömény, cayenne bors. Majd meglocsoljuk a szójaszósszal.



A gombát felszeleteljük, és rátesszük. Legvégül jön a babcsira.



Közben a soba tésztát forró vízben 2 -3 perc alatt kifőzzük, és jó hideg vízben lehűtjük. A lehűtött tésztát óvatosan összeforgatjuk a forró zöldségekkel.



A lazacot lepikkelyezzük, lemoszuk és jól megtöröljük. A tetejét megszórjuk frissen őrölt borssal, és félre tesszük. A serpenyőben a vajat felforrósítjuk. Ezután a lazacot minden oldalán 2 - 2 percig sütjük. Óvatosan forgatjuk.