

Pagatavosim!

Aukstie japāņu nūdeļu salāti - *HIYASHI CHŪKA*



Gatavošanas laiks: 45-60 min

Sastāvdaļas (2 personām)

Rīsu nūdeles	125g
Vistas filejas	100g
Olas	2
Gurķis	1/3~1/4 no gara gurķa
Tomāti	1/2
Edamame	divas saujas



Mērcei

Sojas mērce	45ml
Ābolu etiķis	45ml
Cukurs	30g
Sezama eļļa	15g
Ūdens	60ml



1. solis: Pagatavojiet mērci

Sagatavojiet mērci, sajaucot visas mērces sastāvdaļas. Pēc tam ieliec ledusskapī.



2. solis: Atsaldējiet edamame

Padoms: Iemērciet edamame ūdenī, lai paātrinātu atkausēšanu.



3. solis: Sagrieziet dārzeņus

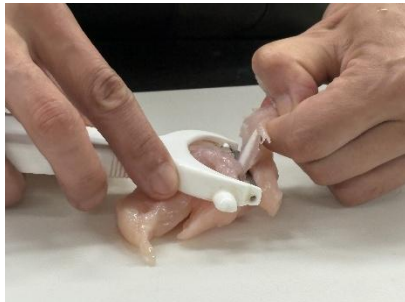
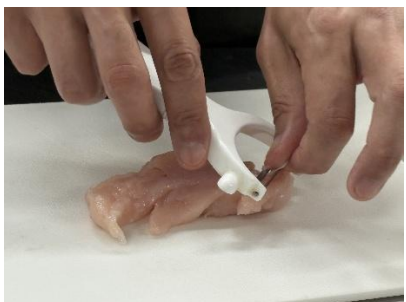
Gurķi sagrieziet garās strēmelēs, bet tomātu — daiviņās.



4. solis: Sagatavojiet vistu

Solis 4-1: Izņemiet cīpslu no vistas filejām

Padoms: Ja cīpsla ir slidena, turiet to ar papīra dvieli. Ja nav mizotāja, izmantojiet dakšu, lai pieturētu vistu.



Solis 4-2: Izvēriet un sadaliet gabaliņos vistu

Ielieciet filejas vārošā ūdenī, izslēdziet uguni, un ļaujiet tām tur pastāvēt 10-15 min. Atstājot ilgāk, fileja kļūs cieta un sausa. Kad ir gatavs, izņemiet no ūdens, nosusiniet lieko ūdeni ar papīra dvieli un ar rokām sadaliet mazākos, kumosa lieluma gabaliņos.

Padoms: *Pirms ūdens uzvārās, pievienojiet tam sāli, cukuru un gatavošanas sake (10-15ml ja ir). Sāls paātrinās ūdens uzvārīšanos, cukurs padarīs gaļu mīkstāku un gatavošanas sake neitralizēs smaku.*



5. solis: Pagatavojiet plānu omleti

Sakuliet olu, uzlejiet uz karstas pannas un lieko olu ielejiet mazākā traukā, lai omlete izdotos plāna, un cepiet to no abām pusēm uz mazas uguns. No pāri palikušās olas pagatavojiet pēc iespējas vairāk plāno omlešu. Kad tās ir izcepušās, uzlieciet uz cepamā papīra, lai atdzistu. Kad tās ir atdzisušas, sagrieziet 2–3 mm platās strēmelēs.

Padoms: *Sakulto olu izlej caur smalku sietu, lai atbrīvotos no liekajiem olbaltuma gabaliņiem vai gaisa burbuļiem, kas padara omleti gludāku cepšanas laikā. Ielieciet kaut ko plānu starp olu un pannu, lai olu varētu vieglāk pacelt no pannas, un pēc tam apmetiet ar pirkstiem. ***Uzmanieties, lai nepieskartos karstajai pannai!!!****





6. solis: Izvēriet rīsu nūdeles

Seko jiet norādēm uz iepakojuma. Kad rīsu nūdeles ir gatavas, noskalo jiet ar ūdeni un atdzesē jiet ledusūdenī. Tas pātrina atdzesēšanas procesu un padara nūdeles cietākas.



7. solis: Pasniegšana

Izmanto jiet nedaudz seklu šķīvi. Vispirms lieciet rīsu nūdeles. Pa virsu sagrieztu gurķi, plānās omletes strēmeles, tomātu daiviņas, vistas gabaliņus un uzberiet edamame. Pārlejiet ar mērci. Šo ēdienu varat papildināt ar majonēzi, čili u.c.



Labu apetīti! いただきます！