Если у вас остались приятные воспоминания о пакетиках рамэна со студенческих времен, вам обязательно понравится этот рецепт. Эта знаменитая лапша, которую можно есть сырой или приготовленной, существует уже несколько десятилетий, и ее можно использовать по-разному. Излишне говорить, что она хорошо справляется с приготовлением бюджетной еды. Хотя классический способ насладиться рамэном — это суп, есть множество способов изменить это, например, превратить его в салат. Это может показаться немного странным, но если вы никогда не пробовали хрустящий салат рамэн, вас ждет угощение!

Эксперт по здоровому питанию и разработчик рецептов Мириам Хан предлагает рецепт хрустящего салата с лапшой рамэн и говорит: «Вы можете выбросить пакетики с приправами из лапши, поскольку вместо этого мы будем использовать свежую заправку». Поджаренная лапша и миндаль придают овощам великолепную текстуру. Что касается подачи, Хан говорит: «Обычно я подаю это с большой кастрюлей супа на будний ужин или приношу на барбекю на открытом воздухе, потому что сытная капуста сохраняется лучше, чем более нежный салат».

Соберите ингредиенты для хрустящего салата с лапшой рамэн

Чтобы приготовить этот рецепт, вам понадобятся: немного зеленой и фиолетовой капусты, натертая морковь, зеленый лук, чеснок и имбирь. «Если вы хотите сэкономить время, вы можете купить готовый пакетик для салата из капусты. Просто убедитесь, что по размеру он будет равен примерно 8-9 чашкам капустной смеси», – отмечает Хан. Возьмите 2 упаковки рамэна и немного нарезанного миндаля. «Вы можете выбрать любой вкус рамэна, поскольку мы не будем использовать пакетик с ароматизаторами», — объясняет Хан. Затем нам понадобится очищенная фасоль эдамаме . «Обычно я нахожу их замороженными, и их легко оттаять, просто подержав их под горячей водой», — делится Хан. Для заправки возьмите немного оливкового масла, рисового уксуса, мёда, соевого соуса и кунжутного масла. Хан говорит: «Если вы хотите сделать этот рецепт веганским, просто используйте кленовый сироп вместо меда».

Поджарьте рамен и миндаль

Начните с разогрева духовки до 200°C. Разломайте лапшу рамэн, раскрошив ее руками над миской. Затем просто добавьте миндаль в миску и перемешайте. Распределите это на противне ровным слоем. Поставьте их в духовку примерно на 5 минут, перемешав в середине времени приготовления. Они должны стать золотисто-коричневыми. «Вам нужно будет наблюдать за ними достаточно внимательно, чтобы они не подгорели», — предупреждает Хан.

Нарезаем овощи

Возьмите большую разделочную доску и нарежьте зеленую и фиолетовую капусту. «Если хотите, вы можете использовать тёрку-мандолину для большей точности, но можно и резать вручную», — делится Хан. Затем нарезаем зеленый лук. Положите нарезанные овощи в большую сервировочную миску, где будет достаточно места для перемешивания.

Приготовьте заправку, перемешайте и подавайте

Приготовить заправку для этого салата легко и быстро. Вытащите небольшую миску и добавьте оливковое масло, рисовый уксус, мед, соевый соус и кунжутное масло. Взбейте, чтобы объединить. Затем добавьте ингредиенты салата и начните наслаждаться хрустящей корочкой.

Этот салат хорошо сочетается с супом или чем-нибудь горячим, приготовленным на гриле. Салат может храниться пару дней в закрытом контейнере в холодильнике, но лапша потеряет часть своей хрусткости. Если вы готовите салат заранее, просто добавьте хрустящую лапшу и миндаль прямо перед подачей на стол.

Рецепт Хрустящего Салата С Лапшой Рамэн

Этот текстурный салат состоит из хрустящих кусочков лапши рамэн и сладкой острой заправки.

- 2 упаковки лапши рамэн
- 1 чашка нарезанного миндаля
- ½ зеленой капусты
- ½ фиолетовой капусты
- 4 лука-шалота
- 1 стакан тертой моркови
- 1 зубчик чеснока, раздавленный
- 1 чайная ложка тертого имбиря
- ¼ стакана оливкового масла
- ¼ стакана рисового уксуса
- ¼ стакана мёда
- 1 столовая ложка соевого соуса
- 1 чайная ложка кунжутного масла
- 2 чашки очищенной фасоли эдамаме

1. Разогрейте духовку до 200**°C.**

2. Работая над большой миской, разбейте сухую лапшу рамэн на небольшие кусочки (около 1,5 см). Высыпьте миндаль в миску и перемешайте. Выложите их на противень и поставьте в духовку на 5 минут, помешивая наполовину.

3. Нарежьте зеленую и фиолетовую капусту, нарежьте зеленый лук, затем добавьте

его в большую миску с тертой морковью.

4. В небольшую миску добавьте измельченный чеснок и тертый имбирь. Добавьте оливковое масло, уксус, мед, соевый соус и кунжутное масло. Перемешайте венчиком, чтобы все смешалось.

5. Добавьте эдамаме и поджаренный рамен/миндаль в миску с капустой. Полить салат заправкой и перемешать.

6. Подавайте сразу.

Салат