ראמן צמחוני עם פטריות



Preparation	45 Mins
Resting time	30 Mins
Cooking time	5 Mins
מנות	4

משלבת פטריות מוקפצות, ירקות פריכים וציר מיסו-שיטאקה עוצמתי לחוויית טעם ארומטית Wolf קערת הראמן הצמחונית של ועשירה באומאמי – מחממת, מאוזנת ופשוט טעימה.

ציר

פטריות שיטאקה מיובשות 8 - 10

מ״ל מים, חם 250

ציר ירקות או ציר קומבו- 1½ L שיטאקה

כף משחת מיסו לבנה או אדומה 4

כף רוטב סויה 4

כף מירין 2

שיני שום, מגורד 2

כפית ג׳ינג׳ר, מגורד 2

כפית שמן שומשום, לפי הטעם 2

פטריות מטוגנות במחבת

גדול פטריות מלך היער או כובעי פורטובלו, מחורצים 4

כף שמן ניטרלי 2

כף רוטב סויה 2

כפית שמן שומשום 2

כפית פלפל שחור גרוס גס 1

ירקות מוקפצים

4 ראשים בייבי פאק צ'וי, חצויים

200 גרם נבטי שעועית

4 בצלים ירוקים, פרוסים

2 שיני שום, חתוך לפרוסות

2 כף שמן ניטרלי

2 כפית רוטב סויה

אטריות ראמן

400 גרם אטריות ראמן מיובשות

להגשה

4 ביצים, רכות, חצויות, לא חובה

שמן צ'ילי

רצועות נורי

שומשום, קלוי

הכינו את הציר

הניחו את פטריות השיטאקי המיובשות בקערה, כסו במים חמים והניחו להן להשרות כ-30 דקות. פרסו את פטריות השיטאקה המושרות והוסיפו אותן לסיר עם נוזל ההשריה והציר. הביאו בעדינות לסף רתיחה. ערבבו יחד את משחת המיסו, רוטב הסויה, המירין, השום והג'ינג'ר, ואז ערבבו פנימה את הציר. שמרו חם על אש נמוכה, אך אל תביאו לרתיחה, כדי שהמיסו לא יהפוך לגרגירי או מר. לתבל בשמן שומשום לפי הטעם.

פטריות צרובות במחבת

חתכו את הפטריות לפרוסות בעובי 1 ס"מ וחרצו בהן חתכים. שפשפו בשמן, ברוטב סויה ובשמן שומשום, ואז תבלו בפלפל. צרבו על חום בינוני במשך 3–4 דקות מכל צד ולחצו קלות עד להשחמה זהובה. חתכו את הפרוסות המטוגנות לרצועות עבות בגודל ביס והניחו בצד עד להגשה.

הכינו את הירקות המוקפצים

חממו מחבת או ווק על חום גבוה עד שכמעט עולה ממנה עשן. הוסיפו את השמן והניחו את הפאק צ'וי במחבת, כשהצד החתוך כלפי מטה. הוסיפו את השום וטגנו את הכול במשך 45 שניות בלי לערבב. הוסיפו את נבטי השעועית ואת הבצל הירוק והקפיצו באופן אחיד במשך 30–45 שניות נוספות, תוך ערבוב הירקות כדי שיתבשלו באופן אחיד. הוסיפו את רוטב הסויה, ערבבו עד לאיחוד והסירו מהאש.

בישול אטריות הראמן

בשלו את אטריות הראמן בסיר נפרד עם מים רותחים לפי הוראות האריזה, ולאחר מכן סננו.

מנה

חלקו את אטריות הראמן בין צלחות עמוקות או קערות. סדרו את הירקות המוקפצים בצד אחד על האטריות, ואת רצועות הפטריות פרשו לצדן בצורת מניפה. אם משתמשים, הניחו חצי ביצה רכה לצד הירקות. מזגו את הציר מהצד עד שיגיע ממש מתחת לירקות. קשטו בשמן צ'ילי, רצועות נורי וזרעי שומשום קלויים. להגיש מיד.

עצות

שמרו על הרכיבים הנפרדים בנפרד עד לשלב ההגשה הסופי: הציר, טעמי הקלייה של הירקות והקרום הפריך והמוזהב של הפטרייה צריכים להישאר מובחנים בבירור, ולא להתבשל יחד.

מידע נוסף

הופק ביום	27.11.2026