

Paleo Ramen med kyckling

PALEO RAMEN MED KYCKLING

För 2 personer

TILLAGNINGSTID:

40 minuter

2 st kycklingfilé

olivolja

allround krydda eller annan valfri krydda*

BULJONG

6 dl kycklingbuljong**

0,5 tsk Ingefära - nyriven

1 msk saft från lime

0,5 dl coconut aminos

GRÖNSAKER

100 g zuchinni - svarvad***

1 st morot - strimlad

4 st rädisor - skivad

1 dl purjolök - slantad

1 st pak choy kål

TOPPING

1 st ägg - kokt

basilika

svarta sesamfrön - valfritt

*Om den krydda/ kryddblandning du använder inte innehåller salt så tillsätt detta.

**Vi använder Kycklingbuljong från Wholly Broth, 3 påsar + 3 dl vatten.

***Om du inte har någon grönsakssvarv kan du hyvla remsor med hjälp en skalare eller osthyvel.

Allergiinformation: Receptet innehåller ägg och sesamfrön.

Paleo Ramen med kyckling

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för [Bodystore](#), [Gröna gårdar](#), [Wholly Broth](#), [Hemköp](#) och [Bagaren & Kocken](#).

Paleo Ramen med kyckling

Paleo Ramen med kyckling

Denna härliga Paleo Ramen med kyckling värmer gott och ger en underbar måltid!

Ramen

Ramen är ursprungligen en japansk nudelsoppa som på många sätt inte är Paleo. Men tanken på en härlig buljong fylld med ljuvliga smaker tillsammans med härliga grönsaker och kyckling, lockar matglädjen och kreativiteten.

I vår variant på denna soppa så byter vi ut de klassiska nudlarna mot svarvade zucchininudlar och tillsammans med de övriga ingredienserna får vi en underbar Paleo Ramen!

Buljong

Att få njuta av en riktigt god buljong är fantastiskt! Vi kokar ofta egen benbuljong som vi använder både i vår matlagning men också bara värmer för att njuta en varm och härlig kopp med buljong.

I detta recept på Paleo Ramen använde vi oss av [färdigkokt ekologisk kycklingbuljong från Wholly Broth](#), en helt underbar buljong som är otroligt smidig om man inte vill koka buljong själv.

Använd vår **Rabattkod: UVTGERMER** när du köper buljong från [Wholly Broth](#) och få en portionsförpackning extra!



Laga och njut av denna goda Paleo ramen med kyckling!

Så här gör du

- Förbered och koka ägget, det får gärna vara något löskokt
- Sätt ugnen på 200 grader
- Lägg kycklingfiléerna på ett bakplåtspapper i en ugnssäker form
- Pensla filéerna med olivolja och krydda med [allround krydda](#), pensla med ytterligare lite olivolja så kryddan blir fuktig
- Grädda i mitt i ugnen 30 minuter
- När kycklingen står i ugnen så fortsätt med buljongen
- Håll upp [kycklingbuljongen](#) i en kastrull
- Tillsätt riven ingefära, pressad lime och [coconut aminos](#)
- Vispa samman
- Låt buljongen koka upp och sänk sedan värmen och låt den småkoka i ca 10 minuter
- Medan buljongen kokar på spisen så är det dax att fixa de övriga tillbehören
- Svarva zucchini till nudlar, lämpligen på en [grönsakssvarv](#)
- Skala och strimla moroten
- Skölj och skiva rädisorna samt slanta purjolöken
- Dela Pak choy kålen och skär bort det hårdaste på bladen längst nere vid fästet
- Dela bladen på längden
- Skala och dela ägget till två halvor

Paleo Ramen med kyckling

- När kycklingen är klar skär filéerna i skivor
- Häll upp den kokande kycklingbuljongen i två skålar
- Fördela grönsakerna och kålen i skålarna

Tryck gärna ner grönsakerna och kålen så de mjuknar något i buljongen, får gärna ligga och dra några minuter.

- Lägg ner de skivade kycklingfiléerna och lägg på ägghalvorna
- Toppa med lite färsk basilika och svarta sesamfrön

Ät och njut!



Goda soppor

Vill du njuta av fler goda soppor till middag kan vi tipsa om dessa härliga soppor från Paleoskafferiet.

- [Oxsvanssoppa](#)
- [Gulaschsoppa med köttfärs](#)
- [Kålsoppa med frikadeller](#)

Tid att njuta!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#), [Hemköp](#), [Gröna gårdar](#), [Wholly Broth](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Bagaren & Kocken](#)



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.