Pad thai z krewetkami. Egzotyczny obiad gotowy w mniej niż 30 minut

Pad Thai to jedna z najpopularniejszych potraw kuchni tajskiej, którą pokochał cały świat. Aromatyczny makaron sojowy z krewetkami, jajkiem i orzechami to idealna propozycja na szybki obiad lub kolację.

Ciekawostką jest fakt, że **Pad Thai został stworzony w latach 30. XX wieku jako część kampanii promującej tajską tożsamość narodową**. Premierem Tajlandii był wtedy Plaek Phibunsongkhram, który chciał zmniejszyć spożycie ryżu w kraju i promować zdrowe, tanie danie, które mogłoby zostać uznane za narodowe. Tak narodził się Pad Thai, który łączy w sobie wpływy chińskie (makaron) z tajskimi składnikami i przyprawami.

Pad thai z krewetkami – składniki

- 200 g makaronu ryżowego (wstążki o szerokości około 5 mm)
- 250 g krewetek tygrysich (obranych i oczyszczonych)
- 2 jajka
- 2 ząbki czosnku (drobno posiekane)
- 1 czerwona cebula (pokrojona w piórka)
- 100 g kiełków fasoli mung
- 1 marchewka (starta na cienkie paseczki)
- 3 dymki (pokrojone ukośnie)
- 50 g orzeszków ziemnych (posiekanych grubo)
- 2 łyżki oleju roślinnego do smażenia
- limonka do podania
- garść świeżej kolendry

Sos

- 3 łyżki sosu rybnego
- 2 łyżki sosu sojowego (najlepiej jasnego)
- 2 łyżki cukru trzcinowego (lub brązowego)
- 2 łyżki soku z limonki
- 1 łyżeczka pasty tamaryndowej (opcjonalnie)
- 1/2 łyżeczki płatków chili (dostosuj ilość do preferencji)

Przygotowanie pad thai z krewetkami

Przygotowanie makaronu do Pad Thai to kluczowy etap, który decyduje o końcowym sukcesie całego dania. **Makaron ryżowy należy namoczyć w zimnej wodzie przez około 20-30 minut**, aż stanie się elastyczny, ale nadal twardy w środku. Nigdy nie gotuj makaronu przed smażeniem – dokończy on proces gotowania bezpośrednio na patelni, absorbując wszystkie wspaniałe smaki sosu.

Po namoczeniu makaron dokładnie odcedzamy i odkładamy na bok. Teraz jest idealnie przygotowany do wrzucenia na patelnię w odpowiednim momencie.

Krewetki to prawdziwa gwiazda tego dania. Aby zachowały soczystość i sprężystość, należy je **smażyć krótko, maksymalnie przez 1-2 minuty z każdej strony**. Przed smażeniem krewetki osuszamy papierowym ręcznikiem, co zapewni im piękne zrumienienie.

Krewetki można też wcześniej zamarynować przez 15 minut w mieszance:

- 1 łyżka sosu sojowego
- 1 łyżeczka startego imbiru
- 1 ząbek czosnku

- odrobina pieprzu

Przygotowanie krok po kroku

1. Przygotuj sos, mieszając wszystkie składniki w małej miseczce, aż cukier całkowicie się rozpuści.
2. Rozgrzej wok lub dużą patelnię na średnio-wysokim ogniu, dodaj łyżkę oleju.
3. Wrzuć krewetki i smaż przez 1-2 minuty z każdej strony, aż zmienią kolor na różowy. Przełóż na talerz.
4. Na tę samą patelnię dodaj pozostały olej, wrzuć posiekany czosnek i cebulę. Smaż przez minutę.
5. Przesuń warzywa na bok patelni, wbij jajka i delikatnie zamieszaj, tworząc jajecznicę.
6. Dodaj namoczony makaron, wlej przygotowany sos i delikatnie mieszaj przez 2-3 minuty.
7. Dodaj krewetki, marchewkę i połowę kiełków fasoli mung. Smaż mieszając przez kolejne 2 minuty.
8. Na końcu dodaj dymkę, pozostałe kiełki i większość posiekanych orzeszków (część zostaw do dekoracji).
9. Szybko wymieszaj wszystkie składniki i natychmiast podawaj,

WARTOŚCI ODŻYWCZE PAD THAI

Pojedyncza porcja Pad Thai z krewetkami (około 350 g) zawiera:

- Kalorie: około 450 kcal
- Białko: 20 g
- Węglowodany: 65 g
- Tłuszcze: 12 g