Chińska zupa z krewetek

Ta lekka zupa, doprawiana sezamem, imbirem i anyżem, ma smak i aromat charakterystyczne dla chińskiej kuchni.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

90 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

Wywar z krewetek
25 g suszonych krewetek
2,5 cm świeżego imbiru
4 cebulki dymki
1 gwiazdka anyżu

Zupa
6 suszonych chińskich grzybów
1 łyżeczka oleju sezamowego
2,5 cm świeżego imbiru, drobno posiekanego
2 cebulki dymki, pokrojone w cienkie plasterki
55 g pędów bambusa, pokrojonych w cienkie słupki
125 g ugotowanych, obranych krewetek
2 łyżki jasnego sosu sojowego

1 łyżka sosu rybnego
85 g chińskiego makaronu jajecznego
listki świeżej kolendry, do przybrania

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć wszystkie składniki wywaru do dużego rondla i zalać 1,4 litra wody (imbiru i dymki nie trzeba obierać ani kroić, ponieważ wyjmiemy je potem z zupy). Doprowadzić do wrzenia, odszumować, a następnie przykryć i gotować 1 godzinę na niezbyt dużym ogniu. Odcedzić wywar. Wyrzucić wygotowane składniki.

2) Gdy wywar będzie się gotował, opłukać suszone grzyby w zimnej wodzie, włożyć do miski, zalać wrzątkiem i pozostawić na 20 minut, żeby zmiękły. Odcedzić, wyrzucić twarde ogonki, a kapelusze pokroić w cienkie paseczki.

3) Rozgrzać olej sezamowy w dużym rondlu, wrzucić imbir i smażyć 30 sekund. Często mieszać. Dodać wywar z krewetek i pokrojone grzyby, doprowadzić do wrzenia i gotować 3 minuty na małym ogniu. Wrzucić dymkę, pędy bambusa, krewetki, dodać sos sojowy i rybny. Ponownie doprowadzić zupę do wrzenia. Dodać makaron i gotować jeszcze 2–3 minuty, aż zmięknie. Wlać zupę do talerzy i posypać kolendrą.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 166 kcal, 15 g białka, 3,5 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 19,5 g węglowodanów (w tym 1 g cukru), 1 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock