Orientalny bulion z makaronem, dymką i grzybami

Grzyby są bardzo pożywne, a każdy ich rodzaj charakteryzuje się innymi właściwościami leczniczymi, dlatego najlepiej użyć różnych: pieczarek białych i brązowych, grzybów shiitake, enoki, shimeji oraz boczniaków.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 łyżka oleju rzepakowego lub arachidowego
2 cm świeżego imbiru, obranego, pokrojonego w cienkie słupki (julienne)
3 ząbki czosnku, wyciśnięte
6 cebulek dymek, białe części pokrojone na kawałki długości 3 cm, zielone części drobno pokrojone
400 g mieszanych grzybów, np.: pieczarki białe, brązowe, grzyby shiitake, enoki, shimeji lub boczniaki ostrygowate, z odkrojonymi nóżkami, większe sztuki przekrojone na pół lub pokrojone na ćwiartki

2 łyżki chińskiego wina ryżowego
500 ml wody lub wywaru z kurczaka o obniżonej zawartości soli
1/4 szklanki sosu sojowego
1/4 szklanki sosu ostrygowego
60 g ryżowego makaronu vermicelli, makaronu sojowego lub innego przezroczystego makaronu
1/2 szklanki świeżej kolendry

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać olej w woku lub na dużej patelni na dużym ogniu. Wrzucić imbir wraz z czosnkiem i smażyć metodą stir-fry 1–2 minuty.

2) Dodać białe części cebulki dymki i smażyć metodą stir-fry 1–2 minuty, aż będzie jasnozielona.

3) Dodać większe grzyby (pieczarki, shiitake, boczniaki królewskie) i smażyć metodą stir-fry 1–2 minuty. Dodać mniejsze grzyby (enoki, shimeji i boczniaki ostrygowate) i smażyć metodą stir-fry 1–2 minuty.

4) Polać winem ryżowym, a następnie dodać wodę lub wywar, sos sojowy i ostrygowy. Wrzucić makaron i zagotować.

5) Wrzucić zielone części cebulki dymki oraz listki kolendry, zamieszać i od razu podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 162 kcal, 7 g białka, 6 g tłuszczów (w tym <1 g tłuszczów nasyconych), 20 g weglowodanów (w tym 7 g cukrów), 4 g błonnika, 1770 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock