Rosół z kluseczkami

Ta pożywna zupa ma wiele odmian. Poeksperymentujmy z różnymi rodzajami makaronów i kluseczek. Spróbujmy rosołu z dodatkiem azjatyckich warzyw i przypraw i podajmy go z cząstkami limonki.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1,5 l rosołu z kury
1/2 łyżeczki przyprawy pięć smaków
2 piersi kurczaka bez skóry i bez kości, każda około 200 g
100 g makaronu ryżowego vermicelli
30 g świeżej kolendry

PRZYGOTOWANIE:

1) Zagotować w czajniku wodę. W dużym garnku zagotować rosół z przyprawą pięć smaków.

2) Pokroić kurczaka w cienkie paseczki i dodać do gorącego

rosołu, przykryć i gotować na małym ogniu 5–10 minut, aż mięso się ugotuje.

3) Włożyć makaron do żaroodpornej miski, zalać wrzącą wodą i odcedzić po 2 minutach, gdy stanie się miękki. Pokroić go nożyczkami na mniejsze kawałki.

4) Dodać makaron i połowę kolendry do zupy i wymieszać. Przelać do miseczek, posypać resztą kolendry i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 273 kcal, 28 g białka, 6 g tłuszczów (2 g NKT), 26 g węglowodanów (4 g cukrów), < 1 g błonnika, 2061 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock