

# Szybka zupa laksa z kurczaka

Zupa laksa, popularna w południowo-wschodniej Azji, jest uniwersalna; można ją przygotować z mięsem kurczaka lub z tofu czy owocami morza bądź z dodatkiem wszystkich tych składników jednocześnie.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

## LICZBA PORCJI:

4

---

## SKŁADNIKI:

150 g makaronu ryżowego vermicelli  
1 łyżka oleju arachidowego  
3 łyżki gotowej pasty laksa  
750 ml wywaru z kurczaka o obniżonej zawartości soli  
400 ml mleczka kokosowego  
500 g piersi kurczaka, bez skóry i kości, pokrojonych  
1/2 łyżeczki soli  
100 g kiełków fasoli, korzonki przycięte  
3 łyżki mięty wietnamskiej lub zwykłej, posiekanej  
20 g listków świeżej kolendry  
1 mała czerwona papryczka chili, pokrojona  
kawałki limonki, do podania

## **PRZYGOTOWANIE:**

1) Włożyć makaron do żaroodpornej miski i zalać taką ilością zagotowanej wody, żeby był zakryty. Odstawić na czas podany na opakowaniu makaronu.

2) Rozgrzać olej w woku lub na dużej patelni o grubym dnie. Dodać pastę laksa, smażyć około minuty, żeby uwolnić jej aromat. Wlać wywar, wymieszać z pastą i doprowadzić do wrzenia. Wlać mleczko kokosowe, gotować 2–3 minuty na małym ogniu. Włożyć mięso, gotować 5 minut, aż przestanie być surowe. Doprawić zupę solą.

3) Odcedzić makaron, nałożyć do misek. Ułożyć na nim kiełki fasoli, miętę i kolendrę. Wlać zupę, włożyć kawałki kurczaka. Dodać papryczkę chili. Podawać od razu z kawałkami limonki, do wyciśnięcia.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 609 kcal, 34 g białka, 34 g tłuszczów (w tym 21 g NKT), 41 g węglowodanów (w tym 9 g cukrów), 950 mg sodu, 4 g błonnika