

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 miseczek. 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