

Szybka zupa tom yum

Do tej zupy można użyć mrożonych obranych krewetek. Najlepiej smakuje podana z cząstkami limonki, które wyciska się wprost do zupy.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

100 g groszku cukrowego
20 surowych krewetek, obranych
2 łyżki tajskiej pasty tom yum
90 g kiełków fasoli
15 g listków świeżej kolendry

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Wlać do rondla 1,5 l wody, przykryć i zagotować. Cienko pokroić groszek cukrowy.
- 2) Do wrzącej wody dodać pastę tom yum i wymieszać. Dodać krewetki i gotować 2 minuty, dodać pokrojony groszek i gotować

kolejne 2 minuty lub do chwili, gdy krewetki będą ugotowane.

3) Jeśli kiełki fasoli mają obeschnięte końce, odciąć je. Dodać kiełki do zupy, przelać zupę do miseczek. Przybrać listkami kolendry i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 141 kcal, 21 g białka, 4 g tłuszczów (1 g NKT), 4 g węglowodanów (2 g cukrów), 2 g błonnika, 1052 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock