Tajska zupa z kurczaka z makaronem

Na wspaniały aromat tej tajskiej zupy składa się zapach świeżej trawy cytrynowej, kokosa, imbiru i chili. Pięknie wygląda podana w miseczkach. Jest sycąca, ponieważ dużo w niej warzyw i cienkiego makaronu ryżowego vermicelli.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1,5 litra wywaru z kurczaka o obniżonej zawartości soli
2 łodygi trawy cytrynowej, tylko białe części, posiekane
2 łyżeczki świeżego imbiru, drobno pokrojonego
1 czerwona papryczka chili, drobno pokrojona
2 ząbki czosnku, posiekane
400 g piersi kurczaka, bez skóry i kości
150 g makaronu ryżowego vermicelli
150 g małych pieczarek, cienko pokrojonych
1 łyżka sosu sojowego o obniżonej zawartości soli
400 ml mleczka kokosowego o obniżonej zawartości tłuszczu

starta skórka i sok z 1 limonki
225 g kapusty pak-choi, pokrojonej
3 cebule dymki, cienko ukośnie pokrojone
3 łyżki listków świeżej kolendry, posiekanych

PRZYGOTOWANIE:

1) Wlać wywar z kurczaka do dużego garnka, dodać trawę cytrynową, imbir, papryczkę chili i czosnek, zagotować na dużym ogniu. Włożyć piersi kurczaka, gotować 15 minut, aż mięso zmięknie. Odwrócić w połowie czasu gotowania.

2) Wyjąć mięso z wywaru, odłożyć do ostygnięcia. Nie zdejmować garnka z ognia.

3) Połamać makaron, wrzucić do wywaru. Dodać pieczarki, sos sojowy i mleczko kokosowe. Gotować 3 minuty.

4) Podzielić mięso kurczaka na kawałeczki. Dodać z powrotem do zupy, razem ze skórką i sokiem z limonki oraz kapustą pak-choi, gotować 2 minuty, aż kapusta zmięknie.

5) Wlać zupę do miseczek, posypać dymką i kolendrą. Najwygodniej jeść ją łyżką i widelcem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 499 kcal, 34 g białka, 18 g tłuszczów (w tym 12 g NKT), 48 g węglowodanów (w tym 8 g cukrów), 1293 mg sodu, 4 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock