Tajski rosół wołowy z makaronem

Ta pożywna orientalna zupa jest pełna warzyw i makaronu. Można ją z powodzeniem podać jako danie główne. Mięso, makaron i warzywa zjemy pałeczkami, a następnie rosół łyżką.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

15 g suszonych grzybów shiitake
100 ml wrzątku
1 l wywaru wołowego
4 świeże listki limonki, porwane na kawałki
1 łodyżka palczatki cytrynowej, pokrojona na 3 kawałki
1 ząbek czosnku, wyciśnięty
1 czerwona papryczka chili, posiekana
2,5 cm świeżego imbiru, startego
15 g świeżej kolendry
150 g marchewki
100 g pora

2 łodygi selera naciowego
100 g groszku cukrowego
100 g listków kapusty pekińskiej
340 g chudego rumsztyku bez tłuszczu
100 ml mleczka kokosowego o obniżonej zawartości tłuszczu
260 g chińskiego makaronu jajecznego
sok i skórka otarta z 1 limonki
4 łyżeczki sosu rybnego

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć grzyby do małej miski, zalać wrzątkiem i odstawić na 20 minut.

2) Wlać wywar do dużego rondla. Dodać listki limonki, palczatkę cytrynową, czosnek, chili i imbir. Oderwać listki kolendry od łodyżki i odłożyć je na później. Posiekać łodyżkę i dodać do wywaru. Przykryć rondel i doprowadzić wywar do wrzenia, a następnie zmniejszyć ogień na maleńki. Gotować 10 minut, a przez ten czas przygotować warzywa oraz mięso.

3) Odcedzić grzyby, wlać płyn do gotującego się wywaru. Przekroić grzyby wzdłuż na połówki. Pokroić marchewkę, pora i selera naciowego na kawałki długości 5 cm. Przekroić strączki groszku cukrowego wzdłuż na pół i drobno poszatkować liście kapusty pekińskiej. Pokroić mięso w cienkie paski o szerokości około 1 cm.

4) Wyjąć z rosołu listki limonki i palczatkę. Doprowadzić wywar z powrotem do wrzenia, a następnie wrzucić marchewkę, pora i selera naciowego. Przykryć i gotować na małym ogniu 3 minuty. Wlać mleczko kokosowe i zwiększyć ogień. Gdy tylko wywar zacznie wrzeć, pokruszyć makaron i wrzucić do rondla. Dodać grzyby i mięso, doprowadzić do delikatnego wrzenia i gotować minutę bez przykrycia. Starannie wymieszać, a następnie dodać groszek cukrowy i kapustę pekińską. Gotować na niewielkim ogniu jeszcze 3 minuty, aż mięso, makaron i warzywa lekko zmiękną. Dodać skórkę i sok z limonki oraz sos rybny i

starannie wymieszać. Skosztować i w razie potrzeby dodać więcej sosu rybnego.

5) Nałożyć do misek makaron, mięso i warzywa łyżką cedzakową. Zalać rosołem, posypać listkami kolendry i podawać natychmiast.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 357 kcal, 23 g białka, 7 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 25 g węglowodanów (w tym 7 g cukrów), 3 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock