

Wietnamski rosół z makaronem

Charakterystyczny smak i aromatyczne składniki zmieniają lekki rosół w egzotyczne danie, które może być wspaniałą przystawką lub lekkim posiłkiem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

25 g suszonych grzybów shiitake
75 g makaronu ryżowego vermicelli
170 g chudego wołowego steku, pokrojonego w paski
500 ml bulionu wołowego
2 łyżki sosu rybnego
1 czubata łyżka startego świeżego imbiru
30 g groszku cukrowego
1/2 cebuli, pokrojonej w piórka
szczypiorek z 2 młodych cebulek dymek, pokrojony
2 małe lub 1 średnia papryczka chili, drobno pokrojona
1 łyżka świeżej mięty, posiekanej
1 łyżka świeżej kolendry, posiekanej
1 łyżka świeżej bazylii, posiekanej

cząstki limonki

sos sojowy

PRZYGOTOWANIE:

1) Wypłukać grzyby shiitake i włożyć je do małej miski. Makaron ryżowy wyłożyć do dużej miski. Grzyby zalać wrzątkiem i odstawić na 20 minut. Makaron również zalać wrzątkiem i odstawić na 4 minuty lub zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedzić makaron.

2) Odsączyć grzyby, a wodę, w której się moczyły, wlać do dużego garnka. Odciąć i wyrzucić twarde trzonki, a kapelusze pokroić w paseczki i włożyć do garnka, wraz z pokrojonym stekiem, bulionem, sosem rybnym i imbirem. Doprowadzić do wrzenia; gotować na małym ogniu 10–15 minut lub do czasu, aż mięso będzie miękkie. Zebrać powstającą szumowinę.

3) Do dwóch miseczek na zupę włożyć makaron, groszek i pokrojoną cebulę. Wyjąć mięso i grzyby z rosółu łyżką cedzakową i przełożyć do miseczek. Rozlać do miseczek rosół i posypać szczypiorkiem, chili, miętą, kolendrą oraz bazylią.

4) Podawać od razu, z cząstkami limonki (można od razu wycisnąć sok do rosółu). Osobno podać sos sojowy.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 300 kcal, 23 g białka, 4 g tłuszczów (w tym 1,5 g NKT), 42 g węglowodanów (w tym 2 g cukrów), 0,8 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock