Zupa rybna laksa

Ryba gotuje się bardzo szybko, więc należy uważać, żeby jej nie rozgotować.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

500 g filetów rybnych o białym zwartym mięsie
150 g kiełków fasoli
200 g makaronu ryżowego
400 ml odtłuszczonego mleczka kokosowego
4 łyżki pasty laksa

PRZYGOTOWANIE:

1) Zagotować wodę w czajniku. Pokroić rybę w kostkę o boku 2 cm i odłożyć. Jeśli kiełki mają uschnięte końce, obciąć je.

2) Przelać wrzącą wodę z czajnika do rondla, ponownie napełnić czajnik i zagotować. Włożyć makaron do rondla i doprowadzić do wrzenia na dużym ogniu. Zmniejszyć ogień i gotować 5–8 minut

lub do chwili, gdy makaron będzie miękki.

3) Wlać 750 ml do innego rondla. Dodać mleczko kokosowe i pastę laksa. Doprowadzić do wrzenia na dużym ogniu, a następnie zmniejszyć ogień. Przykryć i gotować 5 minut. Dodać rybę i gotować 3–5 minut. Zdjąć z ognia.

4) Odcedzić makaron i rozłożyć do miseczek. Przelać zupę z rybą do miseczek, posypać kiełkami fasoli i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 492 kcal, 30 g białka, 17 g tłuszczów (12 g NKT), 53 g węglowodanów (5 g cukrów), 2 g błonnika, 210 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock