Zupa tajska

data aktualizacji: 2021.02.09 autor:



- 2 ząbki czosnku
- 2 cm kawałek imbiru
- 1 mała papryczka chilli
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- 1/2 łyżeczki kurkumy

- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1 puszka pomidorów
- 5 suszonych grzybów mung
- 200 ml mleka kokosowego
- 1 litr bulionu warzywnego
- 8 różyczek brokuła
- 1/2 limonki
- 3 łyżki oleju sezamowego
- 2 łyżki czerwonej pasty curry
- 1 łyżka sezamu
- Świeża kolendra lub zielona pietruszka
- 150 g makaronu ryżowego (wstążki)
- Sól do smaku

Przygotowanie:

1. Czosnek i imbir obrać, a następnie drobno posiekać.
2. Z papryczki chilli usunąć pesteczki, posiekać.
3. Marchewki i pietruszkę obrać, pokroić w półksiężyce.
4. Grzyby mung namoczyć w wodzie i pokroić w paseczki.
5. Na dnie dużego garnka rozgrzać olej sezamowy. Dodać posiekane czosnek, imbir, papryczkę chilli, marchewkę oraz pietruszkę.

6. Całość doprawić kurkumą i słodką papryką, dodać pastę curry, delikatnie podsmażyć.

7. Do podsmażonych warzyw dodać różyczki brokuła. Całość zalać bulionem. Gotować przez ok. 5 minut na wolnym ogniu. Następnie do zupy dodać puszkę pomidorów, grzyby mung oraz mleko kokosowe. Gotować przez kolejne 10-15 min.

8. Na zakończenie zupę doprawić solą oraz sokiem z limonki.

9. Makaron ugotować. Kolendrę/pietruszkę posiekać.

10. Wegetariańska zupa tajska doskonale smakowała będzie podana z makaronem ryżowym, posypana sezamem i świeżą kolendrą/ew. natką pietruszki.

Źródło: https://rawa.eglos.pl/aktualnosci/item/37883-zupa-tajska