Zupa z jarmużu na mleku kokosowym z pikantnym musem z dyni

Dagooshya

Polecane na: **zupa**

Kuchnia (region): **bałkańska**

Warto wiedzieć:

100 min | średni | 4 porcje

Składniki:

- dynia - 250 g
- listki świeżej bazylii - kilka
- żółta papryczka chilli - 1 szt.
- listki jarmużu na chipsy - 15 dag
- pierś z kurczaka - 1 szt.
- zielona pasta curry - 1/2 łyżka
- marchewka - 1 szt.
- pietruszka - 1 szt.
- liście limonki kafir - 2 szt.
- czosnek - duży - 1 ząbek
- dymka w całości - 1 szt.
- olej arachidowy - 2 łyżka
- imbir - 5 cm
- woda - 2 szklanka
- mleko kokosowe - 400 ml
- mielona kolendra - 2 łyżeczka
- trawa cytrynowa - 2 szt.
- porwane liście jarmużu bez nerwu głównego - 3 szklanka
- limonka - 1 szt.
- cukier trzcinowy - 2 łyżeczka
- sos rybny lub sojowy bezrybny - 3 łyżka
- ryż jaśminowy - do podania -

Dodatkowe info:

Dosyć pikantna, pyszna, ale przede wszystkim baardzo zdrowa zupka. Jarmuż zawiera wapń, wit. A, wit. B, wit. C, beta-karoten, żelazo; odmładza organizm i działa przeciwzapalnie. To tylko niektóre zalety tego niedocenianego warzywa :)
Chipsy z jarmużu możecie przygotować jako przekąskę zamiast klasycznych chipsów. Przed podaniem posypcie je odrobiną soli i/lub ulubionymi przyprawami. Mus może nam posłużyć jako dodatek do różnych mięs.

Sposób przygotowania:

KROK 1: MUS Z DYNI
Dynię obieramy ze skórki, pestki wyrzucamy.
Pieczemy 60 minut w piekarniku nagrzanym do

180 stopni. Po tym czasie wyciągamy, wrzucamy do misy blendera wraz z jedną papryczką bez pestek(!), kilkoma listkami świeżej bazylii i miksujemy na gładką masę.

KROK 2: CHIPSY Z JARMUŻU
Piekarnik ustawiamy na 100 stopni. Włączamy termoobieg, liście suszymy na środkowej kratce 15 - 20 minut. Wyciągamy i odstawiamy do ostygnięcia.

KROK 3: ZUPA
Olej rozgrzewamy w garnku z grubym dnem. Dymkę, czosnek i imbir drobno siekamy, wrzucamy na rozgrzany olej. Smażymy minutę, dodajemy zieloną pastę curry. Smażymy kolejną minutę. Całość zalewamy dwiema szklankami wody, dodajemy marchewkę, trawę cytrynową, liście limonki kafir, pietruszkę i pierś z kurczaka w całości. Gotujemy pod przykryciem 20 minut. Po tym czasie wyciągamy pierś z kurczaka i odkładamy na bok. Marchewkę, trawę cytrynową i pietruszkę wyrzucamy. Do zupy dodajemy liście jarmużu, mleko kokosowe, cukier, kolendrę i sos rybny lub sojowy bezrybny. Dokładnie mieszamy, doprowadzamy do wrzenia i gotujemy minutę. Po tym czasie przy pomocy blendera miksujemy na w miarę gładką masę (w zupie zostaną kawałki jarmużu; jeśli Wam to przeszkadza, po zmiksowaniu przecedźcie zupę przez sitko), kurczaka kroimy w kostkę i wrzucamy z powrotem do zupy, Doprawiamy sokiem z limonki. Całość gotujemy jeszcze 3 minuty.

KROK 4: PODANIE
Zupę przekładamy do miseczek, po równo rozdzielając kurczaka. Na wierzch wykładamy po łyżce musu dyniowego, a na koniec wykładamy chipsy. Podajemy z ryżem jaśminowym. SMACZNEGO!!! :)