




Tajska zupa z boczniakami

 Klaudynka

Polecane na: [danie główne](#), [jednogarnkowe](#), [zupa](#)

Kuchnia (region): [bałkańska](#)

Warto wiedzieć:

 40 min

 średni

 4 porcje

Składniki:

boczniaki - 200 g

chili w proszku - 1/2 łyżeczka

curry w proszku - 1 łyżeczka

sól, pieprz ziołowy - 1 do smaku

sok z połówki cytryny - 1 do smaku

mleko kokosowe - 200 ml

bulion warzywny - 500 ml

zębki czosnku - 2 szt.

cebulka dymka z nacią - 3 szt.

olej kokosowy - 2 łyżka

kiełki lucerny - 50 g

makaron ryżowy - 250 g

cukier trzcinowy - 1 łyżeczka

Dodatkowe info:

Zapach tajskiej zupy unoszący się po domu jest cudowny, a jej smak zabiera nas w podróż do zupełnie innego świata. Zupa oprócz walorów smakowych zawiera bogactwo makro i mikro elementów jak choćby cynk, niezbędny do prawidłowego wzrostu włosów i paznokci. Wasza skóra także pokocha tą zupę!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Boczniaki myjemy, osuszamy i kroimy w bardzo cienkie paski. Cebulke kroimy w całości. Czosnek obieramy i drobno siekamy. Kiełki myjemy i osuszamy. Część kiełków odkładamy do dekoracji.

KROK 2: Rozgrzewamy woka na bardzo dużym ogniu i wrzucamy olej kokosowy. Smażymy czosnek, cebulę, chili i curry przez ok. 1 min. Wrzucamy boczniaki i smażymy ok. 3-5 min aż zmiękną. Na koniec wrzucamy kiełki i krótko przesmażamy

KROK 3: Boczniaki przekładamy do garnka i wlewamy bulion. Gotujemy ok. 15 min. Dodajemy sól, pieprz ziołowy do smaku, sok z cytryny i cukier. Na koniec wlewamy mleko kokosowe i gotujemy jeszcze 10 min.

KROK 4: Makaron ryżowy przygotowujemy

zgodnie z przepisem na opakowaniu i odsączamy. W miseczkach układamy porcję makaronu, zalewamy gorącą zupą i dekorujemy wierzch kępką kiełków. Smacznego!