Tajska zupa z cukinią i brokułem na mleku kokosowym

Magda Gaudyn

Polecane na: **zupa**

Kuchnia (region): **bałkańska**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- olej kokosowy - 2-3 łyżka
- imbir - 1 kawałek
- papryka czerwona - 1/2 szt.
- curry - 1-2 łyżeczka
- mleko kokosowe - 800 ml
- cukinia - 2 szt.
- brokuł - 1/2 szt.
- sok z cytryny - 1 szt.
- sos sojowy tamari - 1 łyżka
- natka - 2 łyżka
- ksylitol lub cukier palmowy - 1 - 2 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wykonanie:

Rozgrzewamy garnek w którym będzie gotowała się zupa, dajemy olej lub oliwę i podsmażamy imbir z papryką.
Po chwili, około 1,5 minuty dodajemy curry w proszku i wlewamy mleko kokosowe.
Dodajemy skórkę cytrynową, sos sojowy, ksylitol.
Mieszamy chwilkę.
Dodajemy warzywa, gotujemy około 10 minut. Warzywa fajnie jak są lekko chrupiące ale jeśli mają być miękkie gotuj nieco dłużej.
Na końcu doprawiamy sokiem z cytryny.
Zupę na talerzu posypujemy natką lub kolendrą.
Jeśli w Twojej diecie ograniczasz tłuszcz, zastąp połowę mleka kokosowego innym mlekiem roślinnym np. sojowym lub migdałowym ale to już nie będzie ta sama zupa :)

Pyszna, polecam !