

Hot pot tom yum goong

Czas ogółem **40 min** 20 min Czas przygotowania **20 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2.730 kJ / 653 kcal

Tłuszcz: **39 g** Białko: **38 g**
Węglowodany: **40 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

8	całych krewetek z głowami
	głowy i pancerzyki z krewetek
20 g	imbiru
600 ml	wody
1	czerwona papryczka chili
300 g	kapusty pekińskiej
1	cebula
2	łodygi selera naciowego
8	pomidorków koktajlowych
10 g	suszonych grzybów mun
150 g	pędów bambusa w zalewie
40 g	kolendry
400 g	piersi z kurczaka
100 g	makaronu szklanego
400 ml	mleczka kokosowego
90 ml	<u>Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman</u>
60 ml	oleju chili

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

8 całych krewetek z głowami - głowy i pancerzyki z krewetek - **20 g** imbiru - **600 ml** wody - **1** czerwona papryczka chili
Krewetki umyj i usuń głowy i pancerzyki, zachowując je do przygotowania bulionu. Za pomocą małego noża delikatnie natnij każdą krewetkę wzdłuż grzbietu i usuń przewód pokarmowy. Imbir pokrój w cienkie słupki. Jeśli chcesz uzyskać bardziej pikantny smak, drobno posiekaj papryczkę chili.
Głowy i pancerzyki krewetek przełóż do dużego garnka i podprażaj na sucho na średnim ogniu, aż pancerzyki staną się intensywnie różowe i zaczną lekko przywierać do dna garnka. Dodaj wodę, imbir i chili. Doprowadź do wrzenia i gotuj na małym ogniu przez 10 minut, zbierając z powierzchni powstającą pianę.

Krok 2

300 g kapusty pekińskiej - **1** cebula - **2** łodygi selera naciowego - **8** pomidorków koktajlowych - **10** suszonych grzybów mun - **150 g** pędów bambusa w zalewie - **40 g** kolendry - **400 g** piersi z kurczaka - **100 g** makaronu szklanego
Wszystkie warzywa dokładnie umyj. Kapustę pokrój na kawałki wielkości jednego kęsa. Cebulę obierz i pokrój w cienkie łódeczki. Z łodyg selera usuń twarde włókna i pokrój je po skosie. Pomidorki koktajlowe przekrój na pół.
Suszone grzyby mun krótko opłucz i namaczaj w dużej ilości wody, aż zmiękną. Większe grzyby porwij na kawałki wielkości jednego kęsa. Pędy bambusa pokrój w cienkie plastry. Kolendrę z grubsza posiekaj. Pierś z kurczaka pokrój w cienkie

plastry. Makaron szklany namocz w wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

Krok 3

400 ml mleczka kokosowego - **90 ml** Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman - **60 ml** oleju chili

Strain the broth from Step 1 through a fine sieve and return it to the pot. Add the coconut milk, Bulion z kroku 1 przecedź przez drobne sitko i ponownie przelej do garnka. Dodaj mleczko kokosowe, Cytrusowy sos Ponzu Kikkoman oraz olej chili. Doprowadź do delikatnego wrzenia. Ponzu and chilli oil. Bring to a gentle boil.

Krok 4

Do bulionu dodaj kapustę, cebulę, selera, pomidorki koktajlowe, grzyby mun oraz pędy bambusa. Doprowadź do wrzenia i gotuj, aż warzywa zaczną mięknąć. Dodaj pierś z kurczaka i krewetki z kroku 1. Gotuj, aż kurczak będzie całkowicie ugotowany, a krewetki staną się różowe i nieprzezroczyste. Posyp kolendrą.

Krok 5

Add the glass noodles to the remaining broth. Cook for 1–2 min or until tender and serve.