

Yum Woon Sen: Tajska sałatka z makaronem szklanym

Czas ogółem **30 min** min **20 min** Czas przygotowania **10 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

1.161 kJ / 277 kcal

Tłuszcz: **10,8 g** Białko: **12,8 g**

Węglowodany: **32,6 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

100 g	mielonego kurczaka lub wieprzowiny
50 g	makaronu szklanego z fasoli mung
60 g	czerwonej cebuli
60 g	selera
60 g	pieczarek
6	pomidorków koktajlowych
3	gałązki kolendry
0,25	czerwonej papryczki chili
4 łyżki	<u>Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman</u>
3 łyżki	sosu rybnego
1 l	wody

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

50 g makaronu szklanego z fasoli mung - **60 g** czerwonej cebuli - **60 g** selera - **60 g** pieczarek - **6** pomidorków koktajlowych - **3** gałązki kolendry - **0,25** czerwonej papryczki chili
Namaczaj makaron sojowy w letniej wodzie, aż zmięknie. Cebulę pokrój w 3 mm plasterki. Usuń włókna z selera i pokrój go ukośnie na 3 mm kawałki. Pieczarki pokrój na kawałki wielkości kęsa. Pomidorki koktajlowe przekrój w poprzek. Kolendrę grubo posiekaj. Papryczkę chili pokrój w cienkie krążki.

Krok 2

4 łyżki Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman - **3 łyżki** sosu rybnego

W dużej misce połącz Cytrusowy sos Ponzu Kikkoman i sos rybny. Dodaj pokrojoną papryczkę chili z kroku 1 i dobrze wymieszaj. Odstaw.

Krok 3

1 l wody - **100 g** mielonego kurczaka lub wieprzowiny
Zagotuj wodę. Dodaj mięso mielone i gotuj, rozdrabniając je łyżką lub łopatką. Gdy będzie w pełni ugotowane, odcedź je i od razu dodaj do dressingu z kroku 2. Zbieraj pianę z powierzchni wody - dzięki temu makaron z kroku 1 lepiej wchłonie wyrazisty smak mięsa. W tej samej wodzie gotuj makaron szklany przez 4 minuty. Na 1 minutę przed końcem gotowania dodaj pieczarki z kroku 1. Na 15 sekund przed odcedzeniem dodaj pokrojoną cebulę z kroku 1 i krótko ją zblanszuj. Całość dokładnie odcedź.

Krok 4

Do miski z mięsem i dressingiem dodaj makaron, pieczarki i cebulę, gdy składniki będą jeszcze ciepłe. Dodaj selera i pomidorki koktajlowe z kroku 1 i dokładnie wymieszaj. Odstaw na 30 minut, aby smaki się przegryzły, lub podawaj od razu - jak wolisz. Przełóż na półmisek i posyp posiekaną kolendrą z kroku 1.