

Zupa w stylu azjatyckim z kurczakiem, marchewką i jajkiem

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

Wartości odżywcze (na porcję)

1.800 kJ / 430 kcal

Tłuszcz: **14 g** Białko: **28 g**

Węglowodany: **42 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

1 łyżka	oleju roślinnego
0,5	cebuli
0,5	papryczki chili, drobno posiekanej
1	ząbek czosnku, drobno posiekany
0,5 łyżeczki	startego imbiru
1	marchewka
1	czerwona papryka
150 g	filetu z piersi kurczaka
1,5 łyżka	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
600 ml	bulionu drobiowego lub wody
1	jajko
2,5 łyżki	mąki pszennej

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

1 łyżka oleju roślinnego - **0,5** cebuli - **0,5** papryczki chili, drobno posiekanej - **1** ząbek czosnku, drobno posiekany - **0,5 łyżeczki** startego imbiru - **150 g** filetu z piersi kurczaka - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
Cebulę posiekaj i podsmaż na oleju razem z chili, czosnkiem i imbirem. Dodaj pokrojoną pierś z kurczaka i Sos sojowy Kikkoman. Smaż przez 2 minuty, stale mieszając.

Krok 2

1 marchewka - **1** czerwona papryka - **600 ml** bulionu drobiowego lub wody
Dodaj paprykę i posiekaną marchewkę i smaż przez kolejną minutę. Wlej gorący bulion lub wodę. Gotuj na małym ogniu przez 15 minut.

Krok 3

1 jajko - **2,5 łyżki** mąki pszennej - **0,5 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
W małej misce roztrzep jajko, mąkę i Sos sojowy Kikkoman. Powoli wlewaj mieszankę do gotującej się zupy cienkim strumieniem, cały czas mieszając. Doprowadź do wrzenia i podawaj.