

TOM YUM polévka



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 25min , Porce: 4

873 kalorií , **5 g** cukrů , **70 g** tuků , **46 g** bílkovin

Autor: Ellis

Odkaz: <https://srecepty.cz/tom-yum-polevka>

Příprava

Ve woku rozpálíme olej a TOM YUM pastu. Asi minutku smažíme na mírném ohni. Přidáme vývar s kokosovým mlékem, promícháme než se spojí a asi 2 minuty vaříme. Dále přidáme houby, krevety a citronovou travu a zmírníme plamen. Dusíme asi 2 minuty. Dále přidáme cherry rajčátka najemno a chilli a opět dvě minutky povaříme. Vmícháme rybí omáčku, zastříkneme citronovou šťávou a můžeme vypnout. Nakonec ozdobíme bazalkou.

▣ Tip k receptu

Výborná bude k ozdobě i jedna restovaná celá kreveta. Polévka byla oceněna jako jeden z opravdu fungujících léků na nachlazení.

Ingredience

- 200 ml kokosového mléka
- 2 lžíce rostlinného oleje
- 2 lžíce TOM YUM pasty
- hrnek kuřecího vývaru
- 4 lodyhy nakrájené citronové trávy
- 250 g vyloupaných krevet
- 4-6 nadrobno nakrájených chilli papriček
- 6 cherry rajčátek
- hrnek nakrájených čínských hub
- 2 lžíce rybí omáčky
- 3 lžíce citronové šťávy
- 1/2 šálku bazalky
- 1 lžička třtinového cukru

Kategorie

Thajská, Houby, Exotika, Něco extra, Polévka

