



Тайский постный суп



Фуд-стилист и фотограф Слава Поздняков

Ингредиенты

| | |
|--------------------------------------|---------------------|
| ◦ Зеленая фасоль экстра-тонкая целая | 1/4 упаковки (100г) |
| ◦ Кинза | 5 веточек |
| ◦ Перец чили | 1 шт. |
| ◦ Соус соевый | 2 ст. л. |
| ◦ Листья лайма | 4 шт. |
| ◦ Грибы шиитаке | 6 шт. |
| ◦ Имбирь (корень) | 100 г |
| ◦ Томатная паста | 2 ст. л. |
| ◦ Грибы энoki голд | 3 шт. |
| ◦ Кокосовое молоко | 2 банки (800 мл) |
| ◦ Перец чили молотый | 1 ч. л. |
| ◦ Рис | 100 г |
| ◦ Лайм | 1 шт. |
| ◦ Соль | по вкусу |

Способ приготовления:



40 мин



4 порции



87 ккал

1. Один литр воды доведите до кипения и поставьте на слабый огонь.

2. Немного подавите листья лайма, имбирь нарежьте кружочками. Добавьте в бульон, дождитесь закипания и проварите 1-2 минуты.

3. Порежьте грибы шиитаке крупными ломтиками, а грибы энoki голд — пополам. Положите их в бульон и снова доведите до кипения. Добавьте фасоль, томатную пасту и молотый перец чили — и снова доведите до кипения.

4. Влейте кокосовое молоко, добавьте порезанный кольцами перец чили, прогрейте немного суп — меньше минуты — и снимите кастрюлю с огня. Добавьте сок лайма.

5. Параллельно с приготовлением супа отварите рис. Плотнo уложите его в небольшой пиале и выложите на тарелку, как кулич. Подавайте с соевым соусом.

6. В другую тарелку налейте суп и украсьте его веточками свежей кинзы.



Совет

Сушеные шиитаке надо замочить в теплой воде на 2-3 часа, а лучше всего на ночь. Если времени в обрез, перед тем как готовить, опустите грибы в воду хотя бы на 45 минут, слегка посыпав их сахаром. Затем выньте шиитаке и осторожно отожмите. Не выливайте воду, в которой замачивались грибы: если процедить ее через марлю, на ней можно сварить суп или потушить овощи.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>