Tailando įkvėpta sriuba su lašiša

Ingredientai

- 40 g MAGGI BIO daržovių sultinio
- 4 Česnako skiltelių
- 1 Aitriosios paprikos
- 1 Šaukštas Prieskoniai, kario milteliai
- 1 a.š Malto kumino
- 1 Šaukštas Pomidorų pastos
- 150 ml Kokosų gėrimo
- 100 g Ryžių makaronų
- 50 g Konservuotų kukurūzų
- 1 Šiek tiek Kalendros
- 1 Šiek tiek Imbiero šaknies
- 2 a.š Alyvuogių aliejus
- 400 g Lašišos

Instrukcija

1. Pasiruošiame sultinį: ekologiško sultinio „Maggi“ kubelius ištirpiname verdančiame vandenyje. Jei kubeliai kietesni, prieš ruošdami patriname šakute arba sutrupiname.

2. Česnako skilteles ir nuluptą imbierą smulkiai sutarkuojame. Iš aitriosios paprikos išskobiame sėklytes ir supjaustome (jei nemėgstate aštriai, dėkite tik trečdalį ar pusę).

3. Puode įkaitiname šlakelį aliejaus, sukrečiame imbierą, česnaką, aitriąją papriką, pomidorų tyrę, beriame kario prieskonius ir maltą kuminą. Kelias minutes nuolat maišydami pakepiname, kol pasklis aromatas.

4. Viską užpilame paruoštu ekologišku sultiniu „Maggi“, šliūkštelime žuvies padažo (nebūtina), kokosų gėrimo ir leidžiame pavirti apie 10 min.

5. Kol verda, paruošiame ryžių makaronus (dažniausiai užtenka tik užpilti juos verdančiu vandeniu ir palikti 10 min.).

6. Paruošiame sriubos dubenėlius: į kiekvieną dedame makaronų, keptos lašišos gabalėlių (panaudokite likusią lašišą iš anksčiau), kukurūzų ir dosniai pabarstome smulkintomis kalendromis. Viską užpilame karštu sultiniu.

43 Minutės

4 Porcijos

Angliavandeniai	27.41 g
Energija	351.58 kcal
Riebalai	17.04 g
Baltymai	22.9 g