



ZUPA TAJSKA Z MANGO I KREWETKAMI

Składniki na 3 porcje:

- 200 g krewetek
- 200 g przecieru mango PURENA
- 100 g makaronu ryżowego wstążki
- 100 g pieczarek
- 30 g oleju kokosowego lub innego roślinnego
- 3 g żółtej pasty curry
- 50 g koncentratu lemoniady imbir-cytryna-miód PURENA
- 250 ml mleka kokosowego
- 20 g świeżej kolendry
- 30 ml sosu rybnego
- 20 g szpinaku
- 4 liście kafiru

SPOSÓB WYKONANIA:

1



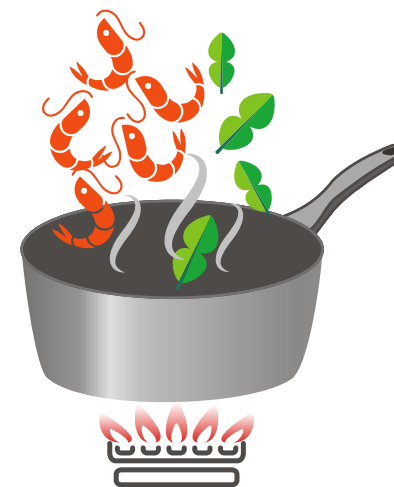
W rondlu podgrzać olej kokosowy.

2



Na podgrzany olej podsmażyć pokrojone pieczarki.

3



Do pieczarek dodać krewetki i liście kafiru i dalej smażyć.

4



Następnie dodać koncentrat lemoniady oraz puree z mango.

5



Wszystkie składniki w rondlu zalać mlekiem kokosowym.

6



Następnie dodać pastę curry, sos rybny, posiekaną kolendrę oraz szpinak.

7



Ugotować makaron ryżowy.

8



Przygotowaną zupę podawać z ugotowanym makaronem ryżowym.



Wartości odżywcze:

100 g
156 kcal

1 porcja
522 kcal

Gotową zupę spożyć w przeciągu 24 h.

Otwartą saszetkę PURENA przechowywać w lodówce przez 7 dni.