



ZUPA TAJSKA Z KLOPSIKAMI

Składniki na 3 porcje (ok. 1l):

- 350 g zagęszczonej zupy krem marchew-dynia PURENA
- 580 ml gorącej wody
- 100 g przecieru z mango PURENA
- 60 g makaronu ryżowego cienkiego
- świeże chili
- czarny sezam do posypania
- 2 łyżki orzeszków ziemnych
- kolendra
- sok z limonki do smaku.

KLOPSY:

- 200 g mięsa z indyka
- 1 żółtko
- mały ząbek czosnku posiekany
- sól do smaku
- odrobina bułki tartej do zagęszczenia

SPOSÓB WYKONANIA:

1



Mięso wymieszać z żółtkiem, dodać czosnek i bułkę tartą.

2



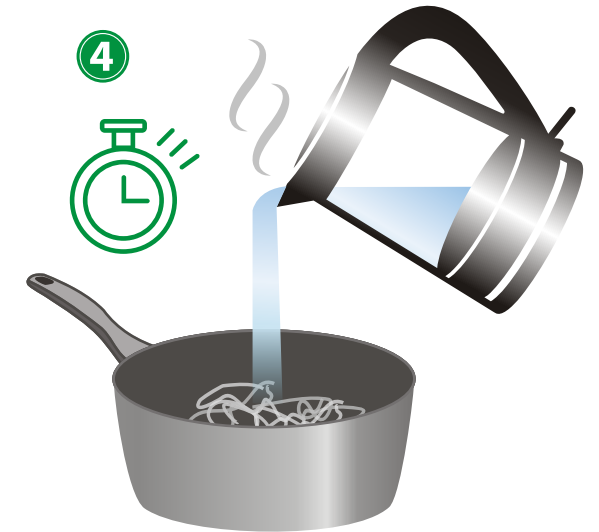
Uformować mięso w kuleczki.

3



Wrzucić klopsy do wrzącej osolonej wody i gotować 8-10 min.

4



Makaron ryżowy zalać wrzątkiem i odczekać aż zmięknie.

5



Zagęszczoną zupę marchew-dynia zalać gorącą wodą i dobrze wymieszać różgą.

6



Dodać przecier mango i raz jeszcze wszystko dokładnie wymieszać.

7



Do gotowej zupy dodać ugotowany makaron ryżowy, posiekane świeże chili, posypać sezamem i orzeszkami.

8



Skropić limonką do smaku i posypać kolendrą.



Wartości odżywcze:

100 ml
250 kcal

1 porcja
522 kcal

Gotową zupę spożyć w przeciągu 24 h.
Otwartą saszetkę PURENA przechowywać w lodówce przez 7 dni.