



ZUPA KIMCHI

🕒 6 MINUT

👤 4 PORCJE

SKŁADNIKI



- 2 l wywaru na wędzonym boczku lub esencjonalnego wywaru warzywnego
- 1 łyżeczka ziaren kopru włoskiego
- 3 ząbki czosnku, posiekane w plasterki
- 1 słoiczek (ok. 375 g) kwaszonej kapusty pekińskiej kim - chi
- 1/2 małej dyni piżmowej
- 1/3 brukwi
- 2 - 3 małe marchewki
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- sos sojowy do smaku
- olej sezamowy do smaku
- sól do smaku

do podania:

- 2-4 jaja Kotlina Natury w temp. pokojowej
- 1 kostka tofu jedwabistego
- 500 g chińskiego pszennego makaronu
- 4 łyżki prażonego sezamu
- 1/2 pęczka szpinaku
- 1/2 pęczka rzodkiewek
- 1/3 korzenia białej rzodkwi
- 2 cebule dymki
- 1/3 pęczka kolendry

PRZYGOTOWANIE



1. Dynię, brukiew i marchew obieramy ze skóry. Dwie pierwsze kroimy w kostkę o boku 1 cm, a marchew w grubsze plasterki. Wszystko mieszamy z olejem, doprawiamy solą do smaku i pieczemy w 200 stopniach ok. 30 minut, mieszając w połowie, aby równomiernie się zarumieniły i były miękkie w środku.
2. Wywar zagotowujemy z koprem włoskim i czosnkiem. Gotujemy 10 min na wolnym ogniu. Dodajemy upieczone warzywa i kapustę kim - chi, gotujemy kolejne 20 - 30 minut, aż kapusta stanie się miękka. Doprawiamy do smaku solą, sosem sojowym i olejem sezamowym.
3. W międzyczasie gotujemy chiński makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Liście szpinaku siekamy w cienkie paseczki (tzw. szyfonadę), a łodyżki w drobne kawałeczki. Rzodkiew obieramy i razem z rzodkiewkami kroimy w cienkie plasterki. Dymkę i kolendrę drobno siekamy.
4. Doprowadzamy do wrzenia wodę, dobrze ją solimy i wkładamy ostrożnie jaja. Gotujemy 6 minut, a następnie hartujemy w zimnej wodzie. Bardzo ostrożnie obieramy ze skorupki i kroimy na pół.
5. Do miseczki nakładamy porcję makaronu, pocięte świeże warzywa, jedwabiste tofu, sezam oraz z 1 lub 2 połówkami jaja. Zalewamy porcją gorącej zupy, posypujemy świeżymi ziołami i podajemy.



KOTLINA NATURY TO MARKA WYBORNYCH JAJ Z CHOWU EKOLOGICZNEGO, WOLNEGO WYBIEGU, ŚCIOŁKOWEGO, A TAKŻE ZNOSZONYCH PRZEZ KURY ZIELONONÓŻKI.

WIĘCEJ PRZEPISÓW ZNAJDZIESZ NA:

WWW.KOTLINANATURY.PL