



AZJATYCKI KAPUŚNIAK Z ŻÓŁTKIEM



30 MINUT



4 PORCJE

SKŁADNIKI



SKŁADNIKI:

- 450 gr dyni hokkaido
- 1 średnia cebula
- 4 posiekane ząbki czosnku
- 6 cm kawałek startego imbiru
- 2 filiżanki kimchi
- 1 łyżka gochujang lub łyżeczka chili w płatkach
- 1,5 litra bulionu warzywnego
- 1 puszka białej fasoli
- 1 opakowanie jarmużu na chipsy
- 4 żółtka z jaj Kotliny Natury
- 1 łyżeczka startej skórki z cytryny
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- sól i koperek do smaku

PRZYGOTOWANIE



1. Dodaj dynię pokrojoną na kawałki, cebulę, czosnek, imbir, kimchi z zalewą, gochujang i bulion do dużego garnka; dopraw lekko solą. Doprowadź do wrzenia na średnio-wysokim ogniu. Zmniejszyć ogień do średniego i gotuj, mieszając od czasu do czasu, aż dynia będzie prawie miękka, 20-30 minut.
2. W międzyczasie przygotuj chipsy z jarmużu. Rozgrzej piekarnik do 160 stopni. Potnij osuszone liście jarmużu na mniejsze kawałki, 3 cm. Wsyp liście do dużej miski i wymieszaj z solą, skórką z cytryny i oliwą. Piecz, na blasze piekarnika wyłożonej papierem do pieczenia (mogą być ułożone ciasno, ale nie mogą na siebie nachodzić), przez 3 – 5 minut do czasu, aż będą chrupkie, ale nie spalone.
3. Dodaj fasolę do zupy i gotuj, aż kabaczek zmięknie. Zdejmij z ognia i dopraw solą w razie potrzeby.
4. Nałóż zupę do czterech misek, na wierzchu połóż samo żółtko* i posyp chipsami z jarmużu oraz koperkiem.

* Surowe żółtko nie jest zalecane dla małych dzieci, osób starszych, kobiet w ciąży... ani osób, które nie lubią surowych jaj.

KOTLINA NATURY TO MARKA WYBORNÝCH JAJ Z CHOWU EKOLÓGICZNEGO, WOLNEGO WYBIEGU, ŚCÍÓŁKOWEGO, A TAKŻE ZNOSZONYCH PRZEZ KURY ZIELONONÓŻKI.

WIĘCEJ PRZEPISÓW ZNAJDZIESZ NA:

WWW.KOTLINANATURY.PL