

Wegetariańska zupa Pho

czas: 70 minut

ilość: 6 porcji

poziom: 0 0

Składniki:

- 3 łyżki oleju roślinnego
- 5 gwiazdek anyżu
- 2 laski cynamonu
- 8 ząbków czosnku
- 1,5 łyżeczki ziaren kolendry
- 1 cebula w ćwiartkach
- 3 marchewki w kawałkach
- 5 łydyg selera naciowego w kawałkach
- 5 cm kawałek obranego imbiru
- 6 kawałków kombu
- 10 sztuk suszonych grzybów shiitake
- 1,5 łyżki białej pasty miso
- do smaku łyżka cukru i soli

dodatki

- 3 jaja Kotliny Natury
- 1 opakowanie grubego makaronu ryżowego
- 1 opakowanie tofu
- 6 boczników królewskich
- 3 sztuki Bok Choy
- 3 łyżki oleju roślinnego
- 2 łyżki sosu sojowego
- do podania limonka, posiekana dymka, sos sojowy do smaku

Przygotowanie

1. Rozgrzej 3 łyżki oleju roślinnego w dużym garnku na średnim ogniu. Wrzuć wszystkie suche przyprawy do garnka i smaż, mieszając od czasu do czasu, aż zaczną pachnieć, około 1 minuty. Dodaj ćwiartki cebuli, kawałki marchewki i selera naciowego oraz plastry imbiru. Całość gotuj, mieszając, aż warzywa zaczną się miejscami przypalać, 8-10 minut.
2. Dodaj do garnka kombu, shiitake, cukier, sól, miso oraz 2 litry wody. Doprowadź do wrzenia i gotuj około 10 minut. Zmniejsz ogień, przykryj garnek i gotuj na wolnym ogniu przez 50 minut. Przeceń przez sito do średniego rondla, w razie potrzeby dopraw solą.
3. Papierowym ręcznikiem odsącz wodę z tofu. Następnie pokrój tofu w kostkę i smaż, dopóki się nie zarumieni, na patelni z rozgrzanym olejem. Dodaj łyżkę sosu sojowego, całość wymieszaj i zdejmij tofu z patelni. Pokrój grzyby na kawałki wielkości kęsa i smaż, aż zmiękną i zaczną brązowieć, około 4 minut. Dodaj 1 łyżeczkę sosu sojowego i smaż, mieszając, około 1 minuty. Następnie na patelnię wklej 6 łyżek wody i blanszuj połówki kapusty bok choy, około 2 minuty. Kapustę dopraw solą.
4. Ugotuj makaronu ryżowy w dużym garnku z wrzącą wodą zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
5. Ugotuj 3 jaja Kotliny Natury, w średnim rondlu, przez 6 minut, żółtko ma pozostać płynne. Obierz jaja ze skorupki i przekrój na pół.
6. Nałóż makaron ryżowy do misek. Na wierzchu ułóż tofu, grzyby, bok choy, połówkę jaja i cienko posiekaną dymkę. Nalej gorący bulion. Dopraw do smaku i podawaj z limonką.

Kotlina Natury położona jest u Podnóża Sudetów. To prosto stąd na Twój stół trafiają jaja z chowu ekologicznego, wolnego wybiego, a także te znoszone przez kury zielonoożki.