

Zupa rybna: tajska po mojemu

Zupa rybna tajska po mojemu jest kompromisem... Dobrze, że napisałam, że jestem prawie weganką:))) Bo byłaby to czysta hipokryzja z mojej strony. Chcę też zaznaczyć, że blog był typowo ciastkowy, a skończyłam na czymś zupełnie innym... Więc powiedziałabym tutaj z największą szczerością, że się rozwijam. Kulinarnie także, ale cały czas szukam dobrego dla swojego organizmu sposobu z wykorzystaniem najlepszych składników jakie mogę kupić, dostać, zbierać. Tym razem padło na dietę ketogeniczną, bliską mi już od dłuższego czasu, choć tym razem w praktyce. Nie ma opcji by znaleźć się tam (w ketozie) bez mięsa... I tutaj nastąpił strach... mięso... Nie mogę, nie dam rady, to będzie dopiero hipokryzja. Stąd zdecydowałam się na ryby i owoce morza. I stąd dziś przepis na zupę. Zupa rybna: tajska, bo po mojemu z wykorzystaniem moich ulubionych kuchennych wariacji.

Smakuje wybornie, delikatnie pachnie rybą, lecz nie do przesady. Zupa rybna ma także smak Tajlandii, no bo mleko kokosowe musi być:) Do tego mnóstwo warzyw. Możesz użyć swoich ulubionych. Ja wybrałam delikatną młodą kapustę, można już ją dostać na rynku. Do tego papryka, seler naciowy i pomidory. I to w zasadzie wszystko. Możesz śmiało się już delektować jej smakiem.

Tajska zupa rybna idealna na obiad lub bardziej wykwinny wieczór. Smacznego!



Print Recipe

★★★★★ (No Ratings Yet)

🔄 Loading...

By Manufaktura Ciastek – Serves: 8

Ingredients

- 600 g białej ryby (dorsz, mintaj itp.)
- 2 pomidory pokrojone w kostkę
- 1 cebula
- pół główki młodej kapusty
- cztery łydgi selera naciowego
- pół czerwonej papryki
- 400 ml passaty pomidorowej
- olej kokosowy do smażenia
- 600 ml mleka kokosowego
- 12 liści kafiru
- sól i pieprz do smaku
- kurkuma, 1 łyżeczka

Instructions

1

W głębokim garnku na kilku łyżkach oleju usmaż pokrojoną w kostkę cebulę. Kiedy będzie już złota i przezroczysta dodaj resztę pokrojonych warzyw. Podsmaż kilka minut dokładnie mieszając.

2

Zalej wszystko passatą, mlekiem kokosowym i ok. 1 l wody. Dopraw liśćmi, solą, pieprzem i kurkumą. Gotuj na wolnym ogniu około 20 minut.

3

Rybę usmaż na patelni. Wrzuć do zupy. Gotuj całość około 20 minut. Podawaj z koperkiem/pietruszką/świeżą kolendrą.