



Paastuaja Tai supp



Kogus: 4 portsjonit

Kalorid: 87 kcal

Ettevalmistusaeg: 40 min.

Valmistusviis

1. Ajage keema liiter vett ja jätke vaikselt tulele.
2. Purustage kergelt laimi lehed ja lõigake ingver viiludeks. Lisage puljongile, laske keema ja keetke 1-2 minutit.
3. Lõigake Shiitake seened suurteks lõikudeks, aga Enoki golden seened — pooleks. Asetage need puljongisse ja laske veelkord keema. Lisage oad, tomatipasta ja jahvatatud tšillipipar — ja laske uuesti keema.
4. Valage peale kookospiim, lisage rõngasteks hakitud tšillipipar, kuumutage natuke suppi (alla minuti) ja tõstke pott tulelt. Lisage laimi mahl.
5. Samal ajal kui keeb supp, keetke riis. Asetage tihedalt väiksesse piaali ja keerake riis taldrikule väikse kuklina. Serveerige sojakastmega.

6. Tõstke supp teisele taldrikule ning kaunistage värske koriandri oksakesega.

Soovitused

Kuivatatud shitakeseeni peab leotama 2-3 tundi või terve öö. Kui aega on vähe, siis enne valmistamist pange seened 45 minutiks vette ja lisage veidi suhkrut. Seejärel võtke seened veest välja ning pigistge õrnalt. Leotamise vett ärge ära valage. Kui seda läbi marli kurnata, saab selles vees valmistada suppi või hautada köögivilju.

Koostisosad

Ingver (juur)	100 g
Shiitake seened	6 tk
Enoki golden seened	3 tk
Roheline aeduba, 400g	1/4 pakendit
Riis	100 g
Kookosepiim	800 ml
Laim	1 tk
Laimilehed	4 tk
Tomatipasta	2 spl
Sojakaste	2 spl
Tšillipipar	1 tk
Tšillipipar jahvatatud	1 tl
Koriander	6 oksa
Sool	maitse järgi