KIKKOMAN

Суп фо-га

Общее время **35 мин**

Пищевая ценность (на порцию):
1 661 кДж / 396 ккал

Жиры: **6 г** Белки: **47 г**
Углеводы: **47 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 порции

Для приготовления курицы:

240 г	куриной грудки
80 мл	маринада Терияки Kikkoman

Для бульона:

1	головка сладкого лука
	топлёное масло для обжарки
1 л	мясного бульона
1	звездочка аниса
1	палочка корицы
2,5 ст. л.	рыбного соуса (по вкусу)
	соль, перец

Для суповой смеси:

300 г	рисовой ленточной вермишели
0,75 пучка	кориандра
2	веточки тайского базилика
2	веточки мяты
1	маленький стручок перца чили
1	лайм
200 г	ростков пророщенного маша (бобов мунг)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Нарезать куриную грудку тонкими слайсами и оставить мариноваться в маринаде Маринад Терияки Kikkoman на 30 минут.

Шаг 2

Для приготовления бульона сладкий лук нарезать кубиками, слегка подрумянить в топлёном масле и деглазировать мясным бульоном. Добавить специи и, накрыв крышкой, варить около 30 минут. Бульон приправить рыбным соусом и процедить через сито.

Шаг 3

В это же время залить рисовую лапшу горячей, чуть подсоленной водой и настоять в течение 6 минут. Кориандр, тайский базилик и мяту измельчить, а стручок перца чили нарезать тонкими кольцами. Лайм порезать на восемь частей. Из маринованной курицы дать стечь жидкости. Положить ее в бульон и в течение 3 минут варить в нем.

Шаг 4

Слить рисовую лапшу в дуршлаг. Вместе с ростками маша разложить ее в суповых тарелках. Сверху положить мелко порубленную зелень и кольца чили. Залить доведенным до кипения бульоном. Разложить по суповым тарелкам кусочки курицы. Сервировать дольками лайма и подать на стол.