



całość 160 kcal
porcja (2 łyżki wazowe) ok. 35 kcal

Tajska zupa z łososiem i krewetkami

Składniki:

2 łyżki selera naciowego
1 mała cebula
¼ białej części pora
2,5 szklanki wody
50 g łososia surowego
3 krewetki tygrysie
½ puszki mleka kokosowego light
½ łyżeczki nasion kolendry
½ łyżeczki skórki otartej z cytryny
1 łyżka soku z cytryny
¼ łyżeczki soli
szczypta pieprzu cytrynowego
1 łyżka posiekanej kolendry

Sposób przygotowania:

Cebulę i pora drobno pokroić i razem z selerem włożyć do garnka, zalać wodą. Dodać łososia i krewetki, nasiona kolendry, sól, pieprz, skórkę z cytryny i gotować przez 30 minut na wolnym ogniu. Po tym czasie wyjąć łydgi selera, dodać mleko kokosowe, sok z cytryny i całość wymieszać. Podawać z posiekanymi listkami kolendry.



POTRAWA
BEZGLUTENOWA



POTRAWA
BEZMLECZNA



POTRAWA
BEZ SOI



POTRAWA
BEZ JAJEK



POTRAWA
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA
BEZ CUKRU



POTRAWA
BEZ CUKRU DODANEGO



POTRAWA
WEGETARIANSKA



POTRAWA
BEZ DROŻDZY