

Тайский суп цана тхай от Виктории Герштейн



1 ч 20 мин



8 порции



17 ингредиенты

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

Калорийность:	216 Ккал
Белки:	19.3 грамм
Жиры:	10.9 грамм
Углеводы:	11.9 грамм

Ингредиенты

Категории: [Супы](#)

Ингредиент	Кол-во
Кокосовое молоко	500 мл
Крахмал	1 ст. л.
Мед	2 ч. л.
Сахар	1 ст. л.
Соевый соус	1 ч. л.
Соль	по вкусу
Имбирь	по вкусу
Перец чили	по вкусу
Чеснок	1 зубчик
Лимон	$\frac{1}{2}$; штуки
Лимонный сок	по вкусу
Грибы	200 г
Куриный бульон	1 л
Куриное филе	500 г
Перец черный молотый	по вкусу
Лук	1 штука
Кунжут	по вкусу

Инструкция

1. Филе курицы нарезать на средние кусочки.
2. Замариновать на 5 минут в смеси соли, перца, сахара, крахмала, соевого соуса, свежего имбиря (кусочек 2x2 см). Это нужно для мягкости и сочности мяса.
3. Обжарить в раскалённом масле до золотистости (лучше партиями). Во время жарки добавить мёд и немного кунжута.
4. Грибы порезать на средние кусочки. Обжарь с луковичкой и соевым соусом на растительном масле.
5. В куриный бульон на 5-7 минут добавить перец чили и крупно нарезанный имбирь (по вкусу). Довести до кипения.
6. Процедить бульон. Добавить обжаренную курицу, грибы и мелко нарезанный лимон. А также чеснок и кокосовое молоко.
7. Если понадобится посолите, поперчите и добавьте лимонный сок и кунжут.