

Tom Yum Goong karstais katls

Kopējais laiks **40 min.** 20 min. sagatavošanas laiks 20 min. gatavošanas laiks

Uzturvērtība (uz porciju):
2.730 kJ / 653 kcal

Tauki: **39 g** Olbaltumvielas: **38 g**
Ogļhidrāti: **40 g**

SASTĀVDAĻA

4 Porcijas

8	veselas garneles ar galvām
	Garneļu galvas un čaulas
20 g	ingvera
600 ml	ūdens
1	sarkanais čili
300 g	Ķīnas kāposta
1	sīpols
2	selleriju kāti
8	ķiršu tomāti
10 g	kaltētu Mu-Err sēņu
150 g	bambusa dzinumumu ūdenī
40 g	koriandra
400 g	vistas krūtiņas
100 g	stikla nūdeļu
400 ml	kokosriekstu piena
90 ml	<u>Kikkoman Pozu citronu</u>
60 ml	čili eļļas

PAGATAVOŠANA

Solis 1

8 veselas garneles ar galvām - Garneļu galvas un čaulas - **20 g** ingvera - **600 ml** ūdens - **1** sarkanais čili

Nomazgā garneles. Noņem galvas un čaulas, saglabājot tās buljonam. Ar mazu nazi izdari nelielu iegriezumu katras garneles muguriņā un izņem tumšo zarnu vēnu. Sagriez ingveru plānās sloksnītēs. Ja vēlies pikantāku garšu, smalki sasmalcini sarkano čili. Liec saglabātās garneļu galvas un čaulas lielā katlā un apcep sausā katlā uz vidējas uguns. Cep, līdz čaulas kļūst spilgti rozā un sāk nedaudz līpt pie katla dibena. Pievieno ūdeni, ingveru un čili. Uzkaršē līdz vārīšanās temperatūrai un vāri uz lēnas uguns 10 minūtes, nosmeļot putas, kas veidojas uz virsmas.

Solis 2

300 g Ķīnas kāposta - **1** sīpols - **2** selleriju kāti - **8** ķiršu tomāti - **10 g** kaltētu Mu-Err sēņu - **150 g** bambusa dzinumumu ūdenī - **40 g** koriandra - **400 g** vistas krūtiņas - **100 g** stikla nūdeļu

Rūpīgi nomazgā visus dārzeņus. Sagriez Ķīnas kāpostu kumosa lieluma gabaliņos. Nomizo sīpolu un sagriez to plānās daiviņās. Noņem cietās šķiedras no selleriju kātiem un sagriez tos slīpās šķēlītēs. Pārgriez ķiršu tomātus uz pusēm. Īsi noskalo kaltētās Mu-Err sēnes un iemērc tās lielā ūdens daudzumā, līdz tās kļūst mīkstas. Lielākās sēnes saplēš kumosa lieluma gabaliņos. Plāni sagriez bambusa dzinumus. Rupji sasmalcini koriandru. Plāni sagriez vistas krūtiņu. Iemērc stikla nūdeles ūdenī atbilstoši norādījumiem uz iepakojuma.

Solis 3

400 ml kokosriekstu piena - **90 ml** Kikkoman Pozu citronu - **60 ml** čili eļļas

Izkās 1. solī pagatavoto buljonu caur smalku sietu un ielej to atpakaļ katlā. Pievieno kokosriekstu pienu, citronu Ponzu mērci un čili eļļu. Uzvāri uz lēnas uguns.

Solis 4

Pievieno buljonam Ķīnas kāpostu, sīpolu, selleriju, ķiršu tomātus, Mu-Err sēnes un bambusa dzinumus. Uzkarsē līdz vārīšanās temperatūrai un vāri, līdz dārzeņi sāk palikt mīksti. Pievieno vistas krūtiņu un 1. solī sagatavotās garneles. Vāri, līdz vista ir pilnībā gatava un garneles kļūst rozā un necaurspīdīgas. Pārkaisi ar koriandru.

Solis 5

Atlikušajam buljonam pievieno stikla nūdeles. Vāriet 1–2 minūtes vai līdz tās ir mīkstas, un pasniedz.