



ТОМ ЯМ НА КОКОСОВОМ МОЛОКЕ

УЗНАТЬ БОЛЬШЕ



4 порции



30 мин



средне

ИНГРЕДИЕНТЫ



400 мл кокосовое молоко Hi

200 г очищенные креветки

500 мл куриный или рыбный бульон

1 шт стебель лемонграсса

3-4 шт лист кафрского лайма

15 г галангала

10 г чеснок

15-20 г свежий чили

30 г рыбный соус

60 г паста том ям

30 мл сок лайма

150 г шампиньоны

150 г томаты черри

10 г сахар

1 шт стебель кинзы

100 г кальмары (по желанию)

100 г мидии (по желанию)

100 г гребешки (по желанию)

СКАЧАТЬ PDF

Том Ям на кокосовом молоке

Том Ям — это не просто классический суп, это ароматное погружение в мир тайской кухни, где идеально сочетаются кислые, острые и пряные ингредиенты. Особенно нежную и сливочную текстуру супу Том Ям придает кокосовое молоко. В этом рецепте особую роль играют креветки, но разнообразные морепродукты обогатят вкус и сделают блюдо еще интереснее.



РЕЦЕПТ

1 ЭТАП

Подготовьте ингредиенты: очистите креветки, оставив хвостики для более изысканной подачи. Лемонграсс нарежьте на небольшие кусочки, а галангал — тонкими ломтиками. Томаты черри разрежьте пополам.

2 ЭТАП

В кастрюлю влейте куриный или рыбный бульон, добавьте лемонграсс, галангал, чеснок и листья кафрского лайма. Доведите до кипения на среднем огне и варите 5-7 минут, чтобы бульон пропитался ароматами.

3 ЭТАП

После того как бульон настоялся, добавьте нарезанные грибы, томаты черри, пасту Том Ям и чили. Варите еще 3-4 минуты, пока грибы и томаты не станут мягкими.

4 ЭТАП

Влейте кокосовое молоко и добавьте очищенные креветки. Готовьте суп еще 3-4 минуты, пока креветки не станут розовыми и полностью приготовленными. Если вы добавляете другие морепродукты (например, кальмаров, мидий или гребешков), добавляйте их на этом этапе и варите до полной готовности.

5 ЭТАП

Добавьте рыбный соус, сахар и свежесжатый сок лайма. Попробуйте суп, при необходимости отрегулируйте вкус, добавив еще немного лайма, соуса или сахара.

6 ЭТАП

Разлейте Том Ям по тарелкам, украсьте свежей кинзой и, если любите остроту, добавьте немного нарезанного чили. Подавайте горячим, наслаждаясь сочностью креветок и гармонией вкусов.

СОВЕТ

Правильно выбирайте креветки. Для супа лучше всего подойдут свежие или качественные замороженные креветки среднего размера. Очищайте их непосредственно перед приготовлением, оставив хвостики для более эстетичной подачи. Креветки — это главный источник белка в этом супе, они добавляют текстуру и усиливают вкус. Замените редкие ингредиенты. Если не удается найти галангал, можно использовать имбирь, хотя вкус будет немного отличаться. Листья кафрского лайма можно заменить на цедру лайма для аромата. Отрегулируйте остроту. Количество чили можно варьировать в зависимости от вашего предпочтения по остроте. Если не любите слишком острое, удалите семена из чили перед добавлением в суп.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал (кДж)
----------	---------	-------------	--------------------------

1 порция (250 грамм) содержит:

12	16.5	3	180
----	------	---	-----

100 грамм блюда (изделия) содержит:

8	11	4	120
---	----	---	-----



HEALTHY INNOVATION



О НАС

ТЕХНОЛОГИЯ

КУПИТЬ

По вопросам качества
8-800-200-70-80
www.efko.ru

© 2021 АО «УК ЭФКО»
Адрес: 394018, г.Воронеж,
ул. Таранченко, 40