

### Zupa rybna: tajska po mojemu

Zupa rybna tajska po mojemu jest kompromisem... Dobrze, że napisałam, że jestem prawie weganką:))) Bo byłaby to czysta hipokryzja z mojej strony. Chcę też zaznaczyć, że blog był typowo ciastkowy, a skończyłam na czymś zupełnie innym... Więc powiedziałabym tutaj z największą szczerością, że się rozwijam. Kulinarnie także, ale cały czas szukam dobrego dla swojego organizmu sposobu z wykorzystaniem najlepszych składników jakie mogę kupić, dostać, zbierać. Tym razem padło na dietę ketogeniczną, bliską mi już od dłuższego czasu, choć tym razem w praktyce. Nie ma opcji by znaleźć się tam (w ketozie) bez mięsa... I tutaj nastąpił strach... mięso... Nie mogę, nie dam rady, to będzie dopiero hipokryzja. Stąd zdecydowałam się na ryby i owoce morza. I stąd dziś przepis na zupę. Zupa rybna: tajska, bo po mojemu z wykorzystaniem moich ulubionych kuchennych wariacji.

Smakuje wybornie, delikatnie pachnie rybą, lecz nie do przesady. Zupa rybna ma także smak Tajlandii, no bo mleko kokosowe musi być:) Do tego mnóstwo warzyw. Możesz użyć swoich ulubionych. Ja wybrałam delikatną młodą kapustę, można już ją dostać na rynku. Do tego papryka, seler naciowy i pomidory. I to w zasadzie wszystko. Możesz śmiało się już delektować jej smakiem.

Tajska zupa rybna idealna na obiad lub bardziej wykwinny wieczór. Smacznego!



## Print Recipe

★★★★★ (No Ratings Yet)

🌀 Loading...

By Manufaktura Ciastek – Serves: 8

### Ingredients

- 600 g białej ryby (dorsz, mintaj itp.)
- 2 pomidory pokrojone w kostkę
- 1 cebula
- pół główki młodej kapusty
- cztery łydgi selera naciowego
- pół czerwonej papryki
- 400 ml passaty pomidorowej
- olej kokosowy do smażenia
- 600 ml mleka kokosowego
- 12 liści kafiru
- sól i pieprz do smaku
- kurkuma, 1 łyżeczka

### Instructions

1

W głębokim garnku na kilku łyżkach oleju usmaż pokrojoną w kostkę cebulę. Kiedy będzie już złota i przezroczysta dodaj resztę pokrojonych warzyw. Podsmaż kilka minut dokładnie mieszając.

2

Zalej wszystko passatą, mlekiem kokosowym i ok. 1 l wody. Dopraw liśćmi, solą, pieprzem i kurkumą. Gotuj na wolnym ogniu około 20 minut.

3

Rybę usmaż na patelni. Wrzuć do zupy. Gotuj całość około 20 minut. Podawaj z koperkiem/pietruszką/świeżą kolendrą.

---

## Zupa tajska po mojemu z orzechami włoskimi i liśćmi kafiru

Nie szukałam nigdzie przepisu, ale szukałam tego właśnie tajskiego smaku w zapachu potrawy podczas jej przygotowywania. I znalazłam.

Liście kafiru pachną świeżością, a orzechy włoskie chrupią, ananas dodaje słodkości i wspaniale komponuje się z ostrym smakiem ostrej papryczki.

F/5,6, 3/5s., 90mm, ekspozycja 0. Ostre światło dzienne oświetlało kompozycję z tyłu. Zależało mi na pokazaniu krewetek z ogonkami, dlatego też uwagę

„ogładacza” skierowałam na nie poprzez posypanie świeżej kolendry na środek miseczki z zupą. Krewetki ułożyłam też tak, by widać było ich ogonki, dodatkowo dodałam im ciemniejszego koloru w Photoshopie. Niebieska miseczka ciekawie kontrastuje z płócianym woreczkiem po kawie, dodatkowo w lewym górnym rogu lekko widać skrawek niebieskiej ściereczki i okładkę książki.



Na 2 porcje potrzebujesz:

- puszkę ananasa pokrojonego w kostkę,
- 500 g krewetek tygrysich,
- 3 ząbki czosnku,
- 6 liści kafiru,
- sok z limonki,
- skórka z otartej limonki,
- ostra papryczka,
- garść orzechów włoskich,
- sól i pieprz do smaku,
- curry,
- pęczek świeżej kolendry,
- puszka mleka kokosowego (czytaj etykiety, kup takie mleko, które zawiera tylko kokos i wodę)

Krewetki podsmaż w woku. Kiedy będą już gotowe wrzuć posiekane ząbki czosnku wraz z liśćmi kafiru, sokiem z limonki i skórką z limonki. Dorzuć posiekaną czerwoną papryczkę i orzechy. Wymieszaj. Niech się wszystko podsmaży na małym ogniu z kilka minetek. Dolej mleko, dopraw solą, pieprzem i curry. Jak już będzie Tobie smakowało, dorzuć ananasa z puszki (bez soku). Dosyp posiekanej kolendry. Niech się wszystko pogotuje jeszcze z jakieś 10 minut i gotowe. Smacznego!