

Zupa PHO z wolnowaru

Pyszna zupa z kuchni wietnamskiej.

 Czas na High: 0-

 Czas na Low: 8-10H

 Ilość porcji: 3-5

 Czas przygotowania: 20

Składniki

- SKŁADNIKI - Na wywar
- 50 g imbiru, grubo pokrojonego
- 2 cebule, przepołowione
- 3 anyże gwiazdkowate
- 2 laski cynamonu
- ½ łyżki nasion kolendry
- 2 goździki
- 1 tusza indyka lub kurczaka
- 2-3 łyżki sosu rybnego
- 2 łyżki cukru
-
- Na pho
-
- 200 g płaskiego makaronu ryżowego
- 400 g ugotowanego i pokrojonego indyka lub kurczaka
- 100 g kiełków fasoli, blanszowanych, lub rozdrobnionych marchewek
- garść liści tajskiej bazylii, mięty i kolendry
- 2 czerwone papryczki chilli, drobno pokrojone
- 1 limonka, pokrojona w cząstki
- sos hoisin i sos sriracha, do podania
-



Wykonanie:

KROK 1

Podsmażyć imbir i cebulę na patelni, na dużym ogniu do uzyskania intensywnego koloru. Przełożyć do wolnowaru i gotuj na LOW. Podsmaż przyprawy przez kilka minut, aż staną się aromatyczne, a następnie wsyp je do wolnowaru. Jeśli zależy Ci na czasie, włóż przyprawy do wolnowaru bez podsmażania.

KROK 2

Dodaj mięso, a następnie wlej do garnka 3-4 litry wrzącej wody tak, aby kości były przykryte, uważając, aby nie przepełnić garnka. Przykryj i gotuj przez 8-10 godzin.

KROK 3

Wywar przecedzić, wyrzucając kości i przyprawy. Doprawić sosem rybnym i cukrem. Aby zamrozić na później, pozostawić do całkowitego ostygnięcia i zamrozić w szczelnym pojemniku na okres do trzech miesięcy. W przypadku natychmiastowego podania podgrzewać w wolnowarze.

KROK 4

Ugotować makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu, odcedzić i rozdzielić pomiędzy miski. Na wierzchu ułożyć indyka i kiełki fasoli lub warzyw, następnie przelej bulion do dzbanka i zalej nim tyle, aby wypełnić miski zostanie Ci nadmiar, który możesz zamrozić jak wyżej. Rozrzuć zioła i chili, a następnie podawaj z kawałkami limonki i sosami.