

Lehká asijská polévka na zahřátí podle Lukáše Vrány z CWP



Obtížnost:

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 15min

Celkový čas: 30min , Porce: 1

277 kalorií , 0 g cukrů , 3 g tuků , 43 g bílkovin

Autor: JisovaV

Odkaz: <https://srecepty.cz/lehka-asijska-polevka-na-zahradi-podle-lukase-vrany-z-cwp>

Příprava

Kuřecí prsa očistíme, nakrájíme na kousky a společně s houbami dáme do hrnce. Zalijeme studenou vodou a přivedeme k varu. Než se polévka začne vařit, očistíme pórek, podélně přepůlíme a rozdělíme na 5 cm dlouhé kusy, které rozkrájíme na tenké nudličky. Do horkého vývaru přidáme zeleninu a nakrájený pórek, vše dochutíme kořením, chilli papričkou a přivedeme k mírnému varu, který udržujeme dalších 15 minut. Jakmile maso změkne, přimícháme sójovou omáčku a hotovou polévku krátce prohřejeme.



Tip k receptu

"Tvrzení, že polévka je základ, rozhodně nepatří do dob dávno minulých. Ať už hlavnímu jídlu předchází, nebo jej zastupuje v podobě lehkého chodu, dokáže tato polévka i díky vhodné kombinaci surovin a čerstvým chilli papričkám nastartovat trávení a podpořit tak úsilí při redukci tělesné hmotnosti," vysvětluje Lukáš Vrána, výživový poradce a školitel programu Cambridge Weight Plan s tím, že jedna porce má pouhých 165 kcal a hodí se tak jako lehké jídlo pro příznivce zdravého životního stylu.

Ingredience

- ✓ 140 g kuřecí prso
- ✓ 800 ml voda
- ✓ 200 g čínská zeleninová směs
- ✓ 1 ks pórek
- ✓ 1 hrst čínské houby
- ✓ 1 lžička chilli papričky
- ✓ 3 lžíce sójová omáčka
- ✓ 1 špetka kořenící směs na Čínu

Kategorie

Čínská

