



Свежа пилешка супа



4 порции

СЪСТАВКИ

500 г био пилешко филе 150
г моркови
150 г **целина** на стръкове
150 г копър
100 г гъби шийтаке
2 см джинджифил
2 скилидки чесън
½ червено чили
1 стрък кориандър
1 стрък зелен лук
2 с. л. кафява тръстикова
захар/палмова захар
4 с. л. **соев сос**
1 литър вода

АЛЕРГЕНИТЕ СА ОТБЕЛЯЗАНИ С
УДЕБЕЛЕН ШРИФТ

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ

Нарежете джинджифила и чесъна.

Изсипете две чаени лъжички тръстикова захар и 100 мл вода във висок тиган и го сложете на котлона при средна температура – не бъркайте, просто изчакайте, докато половината от захарта се разтвори във водата.

Междувременно изпържете нарязаните джинджифил и чесън за около пет минути. Добавете още вода, ако се изпари твърде много течност. Добавете филето от органично пиле и го пържете на средна температура. Нарежете морковите, стръковете целина, гъбите шийтаке и копъра на ленти 5 см. Нарежете пресния лук на парченца във формата на диамант и отделете половината от тях. След като парчетата пилешко филе станат златистокафяви, добавете соевия сос, зеленчуците и 1 литър вода.

Добавете половината кориандър към супата (но го оставете като стрък) и оставете да къкри 15 минути при средна температура.

Извадете пилешкото филе от супата и с помощта на две вилници разкъсайте месото на малки ленти. Върнете пилешкото обратно в супата и оставете да къкри още пет минути.

Сервирайте супата в четири чинии за супа, декорирани с пресен лук и кориандър. Добавете соев сос, ако обичате.