Bun bo nam bo

26. 10. 2021

Recept je vhodný pro: 2. fáze, 3. fáze

Tento vietnamský pokrm je velice oblíbený a v provedení se Shirataki nudlemi je vhodný i do jídelníčku během diety. Inspirujte se a zažijte Vietnam u sebe doma!

Co potřebujete (2 porce):

- *1 balení Shirataki nudlí*
- *200 g libového hovězího masa*
- *1 lžíce sezamového oleje*
- *1 lžíce sušeného česneku*
- *2 lžíce sójové omáčky*
- *hrst čerstvého koriandru*
- *1 lžíce nepražených a nesolených arašídů*
- *1 mrkev*
- *1/4 ledového salátu*
- *hrst mungo klíčků*
- *sůl a pepř*

Omáčka:

- *200 ml horké vody*
- *3 tabletky stévie*
- *50 ml rybí omáčky*
- *1 lžíce octa*
- *1 lžíce sušeného česneku*

Jak na to:

1. Maso nakrájíme na velmi tenké nudličky a ochutíme 2 lžícemi sójové omáčky, solí, pepřem a sušeným česnekem.

2. Takto připravené maso necháme v marinádě odpočinou v chladu, alespoň jednu hodinu.

3. Mezitím, co bude maso odpočívat, si připravíme ostatní suroviny.

4. Všechnu zeleninu a bylinky důkladně omyjeme a necháme okapat.

5. Ledový salát a mrkev pak nakrájíme na tenké nudličky.

6. Syrové arašídy opražíme na sucho na pánvi a zbavíme slupek, následně lehce rozdrtíme, aby nebyly příliš velké.

7. Dále si připravíme zálivku.

8. Všechny ingredience – voda, rybí omáčka, stévie, ocet a sušený česnek - smícháme dohromady a přivedeme k varu.

9. Na rozpáleném ohni zprudka orestujeme hovězí maso na sezamovém oleji a dochutíme dle potřeby.

10. Pod horkou vodou důkladně propláchneme Shirataki nudle.

11. Do větší misky vložíme ledový salát, na něj poklademe Shirataki nudle, orestované maso, mungo klíčky, mrkev a bylinky, zalijeme zálivkou, posypeme arašídy a podáváme.