

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 lžice sezamového oleje
- 1 lžice sušeného česneku
- 2 lžice sójové omáčky
- hrst čerstvého koriandru
- 1 lžice 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 lžice octa
- 1 lžice 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 odpočinout 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 arašídové 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 arašídami a podáváme.