Bun bo nam bo

26. 10. 2021

Recept je vhodný od 2. fázy

ingrediencie na 2 porcie

- 1 balenie Shirataki rezancov
- 200 g chudého hovädzieho mäsa
- 1 lyžica sezamového oleja
- 1 lyžica sušeného cesnaku
- 2 lyžice sójovej omáčky
- hrsť čerstvého koriandra
- 1 lyžica nepražených a nesolených arašidov
- 1 mrkva
- ¼ ľadového šalátu
- hrsť mungo klíčkov
- soľ
- korenie

Omáčka:

- 200 ml horúcej vody
- 3 tabletky stévie
- 50 ml rybacej omáčky
- 1 lyžica octu
- 1 lyžička sušeného cesnaku

postup prípravy

Mäso nakrájame na veľmi tenké rezančeky a ochutíme 2 lyžicami sójovej omáčky, soľou, korením a sušeným cesnakom. Takto pripravené mäso necháme v marináde odležať v chlade, aspoň jednu hodinu. Medzitým, čo bude mäso "odpočívať", si pripravíme ostatné suroviny. Všetku zeleninu a bylinky dôkladne umyjeme a necháme odkvapkať. Ľadový šalát a mrkvu potom nakrájame na tenké rezance. Surové arašidy opražíme na sucho na panvici a zbavíme šupiek, následne ľahko rozdrvíme, aby neboli príliš veľké. Ďalej si pripravíme zálievku. Všetky ingrediencie - voda, rybia omáčka, stévia, ocot a sušený cesnak - zmiešame dohromady a privedieme k varu.

Na rozpálenom ohni sprudka orestujeme hovädzie mäso na sezamovom oleji a dochutíme podľa potreby.

Pod horúcou vodou dôkladne prepláchneme Shirataki rezance. Do väčšej misky vložíme ľadový šalát, naň poukladáme Shirataki rezance, orestované mäso, mungo klíčky, mrkvu a bylinky, zalejeme zálievkou, posypeme arašidami a podávame.