

Tradiční vietnamská bun cha



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 1h 30min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 2h 0min , Porce: 4

1580 kalorií , **45 g** cukrů , **0 g** tuků , **64 g** bílkovin

Autor: Baara

Odkaz: <https://srecepty.cz/tradicni-vietnamska-bun-cha>

Příprava

I s takovou potenciálně mastnou a tučnou potravina jako je bůček se dá udělat lehké a fresh jídlo. Tradiční vietnamský grilovný bůček s nudlemi bún je toho důkazem. To prostě musíte vyzkoušet! Aby se vám maso dařilo nakrájet opravdu na tenko, nechte ho v mrazáku trochu ztuhnout, půjde vám to mnohem lépe. Bůček nakrájejte na 2-3 mm tenké plátky. Z třtinového cukru, rybí omáčky, sojové omáčky, limetové šťávy a česneku umíchejte marinádu, do které vložíte maso, důkladně promíchejte a nechte v lednici minimálně hodinu marinovat. Samozřejmě můžeme nechat i přes noc. Bůček vyjměte z marinády, očistěte ho od cibule a česneku a rozložíme na pečicí mřížku, kterou položíme přes plech, do kterého bude odkapávat tuk (můžete také zprudka smažit na suché pánvi za stálého míchání). V troubě rozpálíme gril a vložíme plech s masem. Grilujeme z obou stran, dokud nebude bůček pěkně propečený. Vzhledem k malé tloušťce masa je to rychle. Pak připravte zálivku na nudle. Nejprve ve vlažné vodě rozmícháme cukr a pak přilijeme ocet, rybí omáčku, vmícháme rozdrcený česnek, nasekanou chilli papričku a necháme

Ingredience

- ✓ 300 g bůčku
- ✓ 1 balení rýžových nudlí bún
- ✓ 3 lžičky třtinového cukru
- ✓ 2 lžičky rybí omáčky
- ✓ 1 lžičky sojové omáčky
- ✓ 2 lžičky limetové šťávy
- ✓ 2 stroužky česneku
- ✓ 1 ks cibule
- ✓ 1 lžičky cukru krupice na omáčku
- ✓ 1 lžičky rybí omáčky na omáčku
- ✓ 1 lžičky limetové šťávy na omáčku
- ✓ 3 lžičky vlažné vody na omáčku
- ✓ 1 hrst sojových klíčků
- ✓ 1 ks mrkve
- ✓ 1 ks okurky
- ✓ 2 ks jarní cibulky
- ✓ 1 balení čerstvého koriandru

Kategorie

Maso, Hlavní chod

odstát. Nudle připravíme podle návodu na obalu a na salát použijeme listy salátu, na nudličky nakrájenou mrkev, okurku, můžeme i třeba mungo nebo sojové výhonky a hlavně spoustu koriandru a perily, ty dodají tu správnou asijskou chuť. Maso podáváme s nudlemi, zálivkou a salátem.

