

Banh Mi: bocadillo vietnamita de ternera con mayonesa de sriracha y encurtidos caseros

<650 kcal Proteico Picante • Una sartén

Cocinando: 20 min • Listo en: 30 min

21



Baguette



Filete de ternera



Pepino



Zanahoria



Chili verde



Mayonesa



Sriracha



Salsa de soja



Cilantro

De tu despensa: sal y pimienta, aceite, vinagre de vino tinto, ajo.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bol, bol grande, sartén, pelador, bol pequeño, tostadora, rallador fino.

Ingredientes

| | 2P | 4P |
|------------------------------|---------------|----------------|
| Baguette 13) | 2 unidades | 4 unidades |
| Filete de ternera* | 250 gramos | 500 gramos |
| Pepino | 1 unidad | 2 unidades |
| Zanahoria | 1 unidad | 2 unidades |
| Chili verde | 1 unidad | 2 unidades |
| Mayonesa 8) 9) | 3 sobres | 6 sobres |
| Sriracha | 1 sobre | 2 sobres |
| Salsa de soja 11) 13) | 1 sobre | 2 sobres |
| Cilantro | ½ unidad | 1 unidad |
| Vinagre para encurtir | 4 cucharadas | 8 cucharadas |
| Sal para encurtir | 1 cucharadita | 2 cucharaditas |
| Ajo | 1 unidad | 2 unidades |

*Conservar en la nevera

Información nutricional

| | Por ración | Por 100 g |
|--|--------------|-------------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 488 g | 100 g |
| Valor energético (kJ/kcal) | 2623/ 627 | 538/ 129 |
| Grasas (g) | 19,3 | 4,0 |
| de las cuales saturadas (g) | 4,4 | 0,9 |
| Carbohidratos (g) | 54,9 | 11,2 |
| de los cuales azúcares (g) | 6,7 | 1,4 |
| Proteínas (g) | 35,3 | 7,2 |
| Sal (g) | 3,7 | 0,8 |

Alérgenos

8) Huevo **9)** Mostaza **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

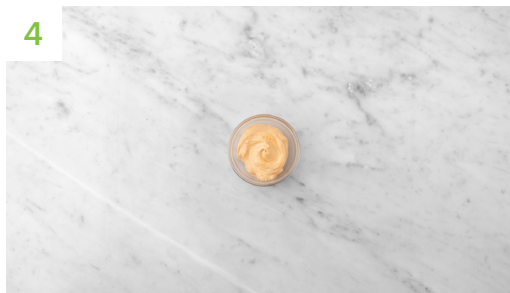
¡Recíclame!



Prepara los vegetales

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela y corta la **zanahoria** por la mitad a lo largo. Corta en bastones de 0,5 cm de grosor. Retira los extremos del **pepino** y córtalo por la mitad a lo largo. Corta en medias lunas de 0,5 cm. Corta el **chili verde** en rodajas finas.

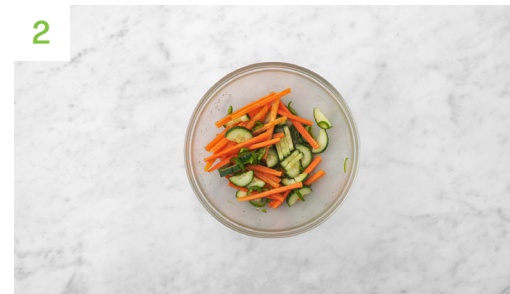
RECUERDA: Utiliza guantes para manipular el chili y lávate las manos y los utensilios después.



Prepara la salsa

En un bol pequeño, agrega la **mayonesa**, la **salsa de soja** restante y la **sriracha** restante. Mezcla hasta que quede una **salsa** lisa y homogénea. Deshoja la mitad del **cilantro** (doble para 4p) y reserva las hojas. Corta las **baguettes** a lo largo sin llegar hasta el final, de manera que puedas abrirlas. Luego, tuesta en la tostadora para que se doren ligeramente.

CONSEJO: Si no tienes tostadora, puedes utilizar el horno para tostar el pan.



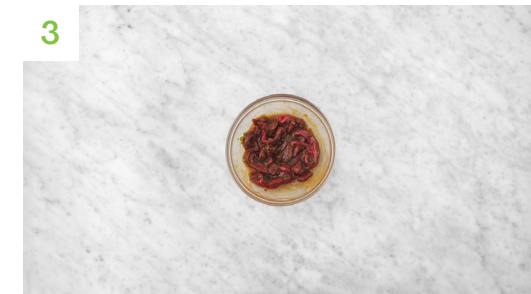
Encurte los vegetales

En un bol grande, agrega la **zanahoria**, el **pepino**, **chile verde** al gusto, la **sal para encurtir** y el **vinagre para encurtir** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Mezcla bien y deja marinar hasta el emplatado.



Cocina la ternera

Calienta una sartén a fuego medio-alto. Luego, agrega un chorrito de **aceite**. Cuando el **aceite** esté caliente, agrega la **ternera marinada** y cocina 2 min, hasta que se dore y se cocine en el interior. Retira la **ternera** de la sartén y conserva los jugos que hayan quedado en la sartén.



Marina la carne

Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Corta la **ternera** en tiras de 1 cm de grosor. En un bol, agrega la **ternera**, el **ajo** rallado, la mitad de la **sriracha**, $\frac{2}{3}$ de la **salsa de soja** y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y mezcla bien, de forma que la **ternera** quede marinada. Reserva hasta el paso 5.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



Emplata y disfruta

En el interior de un lado de las **baguettes**, unta la **mayonesa de soja y sriracha**. Sobre el otro lado, agrega los **jugos** que quedaron en la sartén tras cocinar la **carne**. Luego, añade sobre la base de las **baguettes** la **ternera marinada** y los **vegetales encurtidos** al gusto, previamente escurridos. Acaba agregando **cilantro** al gusto y cerrando el **bocadillo**. Sirve en platos y acompaña con los **encurtidos** restantes.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

