

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

Picante

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.

Cocinando: 20 mins  
Listo en: 30 mins



¿Conoces el origen del bánh mì vietnamita? Se remonta al siglo XIX, cuando la baguette fue introducida en Vietnam durante la época de influencia francesa en la región. Esta fusión culinaria se desarrolló a partir de la combinación de la baguette con ingredientes locales como carnes, vegetales frescos, hierbas aromáticas y condimentos tradicionales.

## Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

## Utensilios necesarios:

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

## Ingredientes

	2P	4P
Baguette <b>13)</b>	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 <b>8) 9)</b>	3 sobres	6 sobres
Sriracha	1 sobre	2 sobres
Salsa de soja <b>11) 13)</b>	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)	2837/	581/
Grasas (g)	33,5	6,9
de las cuales saturadas (g)	6,4	1,3
Carbohidratos (g)	58,2	11,9
de los cuales azúcares (g)	8,8	1,8
Proteínas (g)	36,2	7,4
Sal (g)	6,2	1,3

## Alérgenos

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

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

 ¡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.

**SABÍAS QUE:** La soja se utiliza para marinar la carne porque contiene enzimas y ácidos que ayudan a descomponer su proteína, haciendo que la carne sea más tierna y jugosa.



## 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.

