

PHỞ BÒ

PHỞ BÒ – Vietnamský vývar plný chuti a zdraví

Tradiční hovězí vývar PHỞ BÒ nejen skvěle chutná, ale také posiluje imunitu a dodává tělu cenné živiny. Ideální volba pro lehké, výživné a vonavé jídlo v každou denní dobu. Vyzkoušejte náš snadný recept, který zvládne doma úplně každý.

SAB HEALTH FIT



PORCE: 8

COOKING TIME: 1H 30 MIN

INGREDIENCE

Vývar
ghí (přepuštěné máslo)

2 mrkové kosti

balení hověžích předních (700g) nebo ohánky
velká cibule (dá se použít i fenykl)

Koření
lžička kardamom koření

3 hvězdičky badyánu

1 celá skořice

stroužek česneku

lžička zázvoru

lžice třtinového cukru

šťáva z polky limety nebo citronu

trocha rýžového octa

lžička rybí omáčky

sůl, pepř

Na servírování
jarní cibulka

koriandr

limeta / klíčky

rýžové nudle

POSTUP

V papiřáku si rozehrájeme přepuštěné máslo (ghee) a orestujeme cibuli nakrájenou na větší kostky. Přidáme na kostky nakrájené hovězí maso a kosti, které krátce, ale zprudka opečeme, aby se zatáhly.

Poté zalijeme přibližně 2,5 litry vody a přidáme veškeré koření. Hrncem uzavřeme a necháme vývar pomalu vařit na nízkém stupni přibližně 1,5 hodiny.

Hotový vývar podáváme s rýžovými nudlemi nebo rží, čerstvým koriandrem, jarní cibulkou a šťávou z limety. Pro ještě lepší chuť můžete přidat i chilli podle chuti.

NUTRIČNÍ HODNOTY

NA VÝVAR (BEZ NUDLÍ)

KCAL	BÍLKOVINY	SACHARIDY, CUKRY	TUKY	SŮL	
180	18,4G	3G	2,6G	12G	0,17G