Thịt bò xào c□n tây - hovězí s řapíkatým celerem

13.11.2011 UVAŘTE SI SAMI

Během vietnamských obědů a večeří se obvykle podávají dvě až tři jídla. Záměrně jsem nepoužila slovo “chod”, protože všechna jídla jsou rozložená na stole a každý si může nabrat, na co má zrovna chuť. Abychom tedy připravili autentickou večeři, kromě bůčku s křupavou kůrkou se s vámi podělím ještě o jeden recept: thịt bò xào c□n tây.

Je to hovězí připravované technikou xào a obvykle se k masu přidává ještě nějaká zelenina. Já jsem pro tento recept vybrala řapíkatý celer, který je velice zdravý a k hovězímu se skvěle hodí. Navíc má velice nízký obsah kalorií, a tak celou večeři odlehčí.

Suroviny (pro 4 osoby)

- 300 g hovězí kýty
- 1 řapíkatý celer
- kousek zázvoru
- 2 lžíce rybí omáčky
- sůl, pepř

Postup

1. Nejprve si nakrájíme maso na velice tenké plátky, ochutíme ho rybí omáčkou, špetkou pepře a přidáme nadrobno nasekaný zázvor. Směs promícháme a necháme v chladu půl hodiny odležet.

© Viet Food Friends

2. Mezitím si očistíme celer a nakrájíme ho na tenké proužky. Stroužky česneku rozmáčkneme plochou nože a poté nasekáme na kousky. Nepoužívejte lis, protože by kousky česneku byly příliš malé a rychle by se spálily.

© Viet Food Friends

3. Je-li vše připravené, rozpalte pánev (nejlépe wok) s trochou oleje. Jako první přihodíme česnek. Míchejte rychle, protože se může připálit. Jakmile začne česnek zlátnou, hned přidejte nakrájené maso. U této techniky je potřeba restovat rychle a na prudkém plameni a neustále míchat. Hovězí je nakrájené na tenké plátky, proto mu stačí maximálně 2 - 3 minuty, jinak by ztuhlo. Dle potřeby ještě dochutíme a hotové maso odložíme na talíř.

© Viet Food Friends

4. Pánev s kapkou oleje opět rozpálíme (není třeba ji po masu mýt) a stejně jako maso prudce orestujeme i celer. Posypeme ho špetkou soli a zalijeme šťávou, která vytekla z masa, aby se chutě propojily. Zelenina by měla zůstat spíše křupavá, stačí jí také 2 - 3 minuty. Nyní už zbývá jen zpět nasypat maso, lehce promíchat, ovonět špetkou čerstvě namletého pepře a podávat. *Tip! Některé rodiny přidávají ještě rajčata. Ta vytvářejí barevný kontrast a celé jídlo obohatí o další chutě. Tip! 2Aby bylo maso opravdu měkké, pokapejte ho již při počátečním dochucování také několika kapkami citrónu a důkladně promíchejte.* **Napsala Thuy Duong**