

Banh Mi: wietnamska kanapka z grillowaną wieprzowiną

Czas ogółem **45 min** min **20 min** Czas przygotowania **10 min** Czas gotowania **15 min** Czas marynowania

Wartości odżywcze (na porcję)
3.185 kJ / 761 kcal

Tłuszcz: **41,6 g** Białko: **28,7 g**
Węglowodany: **66,4 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

200 g	boczek lub łopatki wieprzowej (plastry o grubości 1-2 cm)
1	łodyga trawy cytrynowej
2 łyżki	<u>Sos Teriyaki z pieczonym czosnkiem do dań z woka Kikkoman</u>
1 łyżeczka	<u>Przyprawa do ryżu do sushi Kikkoman (300ml)</u>
2 łyżeczki	sosu rybnego
1 łyżeczka	cukru kokosowego (lub brązowego)
2 szczypty	czarnego pieprzu
80 g	rzodkwi daikon
20 g	marchewki
2 łyżeczki	cukru
1 łyżka	<u>Przyprawa do ryżu do sushi Kikkoman (300ml)</u>
2 łyżeczki	soku z limonki
1 łyżka	wody
1	mini ogórek Świeże zioła do smaku (kolendra, koperek, mięta)
2 łyżki	majonezu
2	małe bagietki

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

200 g boczku lub łopatki wieprzowej (plastry o grubości 1-2 cm) - **1** łodyga trawy cytrynowej - **2 łyżki** Sos Teriyaki z pieczonym czosnkiem do dań z woka Kikkoman - **1 łyżeczka** Przyprawa do ryżu do sushi Kikkoman (300ml) - **2 łyżeczki** sosu rybnego - **1 łyżeczka** cukru kokosowego (lub brązowego) - **2 szczypty** czarnego pieprzu
Drobno posiekaj dolną jedną trzecią (blisko korzenia) trawy cytrynowej. Połącz trawę cytrynową z Sosem do woka Teriyaki z czosnkiem Kikkoman, Przyprawą do ryżu Kikkoman, sosem rybnym, cukrem kokosowym i czarnym pieprzem. Marynuj wieprzowinę przez około 15 minut.

Krok 2

80 g rzodkwi daikon - **20 g** marchewki - **2 łyżeczki** cukru - **1 łyżka** Przyprawa do ryżu do sushi Kikkoman (300ml) - **2 łyżeczki** soku z limonki - **1 łyżka** wody
Rzodkiew i marchewkę pokrój w cienkie paski. Posyp cukrem i dokładnie wmasuj. Odstaw na 15 minut, aby warzywa puściły sok, a następnie odciśnij nadmiar płynu. Zamarynuj warzywa w Przyprawie do ryżu Kikkoman, soku z limonki i wodzie.

Krok 3

1 mini ogórek - Świeże zioła do smaku (kolendra, koperek, mięta)
Ogórka pokrój wzdłuż na cienkie plasterki. Grubo posiekaj zioła.

Krok 4

2 małe bagietki

Grilluj zamarynowaną wieprzowinę z kroku 1 w temperaturze 230°C przez około 8 minut, aż się skarmelizuje i będzie dobrze upieczona. Wyciągnij wieprzowinę i odstaw. Bagietki przekrój na pół, nie przecinając ich całkowicie. Podgrzewaj je w tym samym piekarniku przez około 2 minuty.

Krok 5

Grillowana wieprzowina - Przygotowane pikle - Pokrojony w plasterki ogórek - Posiekane zioła - **2 łyżki** majonezu

Pokrój grillowaną wieprzowinę w plastry. Posmaruj wnętrze bagietek majonezem. Następnie ułóż składniki w kolejności: ogórek, wieprzowina, marynowane warzywa i zioła. Podawaj od razu.