



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 21. 11. 2018 | Mgr. Zuzana Douchová

Vietnamská polévka Pho s rýžovými nudlemi

URL článku: magazin/recepty/Vietnamska-polevka-Pho-s-ryzovymi-nudlemi__s10007x8653.html

Silný vývar s masem, rýžovými nudlemi, čerstvou zeleninou a kořením v podzimních dnech zahřeje a podpoří Vaší imunitu. Vyzkoušejte tradiční vietnamskou specialitu, kterou si můžete připravit i doma podle našeho certifikovaného receptu.



Polévka Pho

Pho je typickou nudlovou vietnamskou polévkou, která se nejčastěji podává s hovězím (pho bo) nebo drůbežím masem (pho ga). Její intenzivní chuť je **založena na silném vývaru a čerstvých surovinách**, které můžete běžně zakoupit i u nás. Slovo Pho označuje nejen polévku, ale i samotné široké rýžové

nudle, které jsou v polévce.

Superrychlé a bezlepkové rýžové nudle

Rýžové nudle jsou bezlepkové, dietní a lehce stravitelné. K běžnému dostání jsou rýžové nudle široké a vlasové. Široké nudle se hodí do polévek, jako příloha i součást hlavního jídla. Vlasovým nudlím se také říká skleněné a používají se například do závitků či salátů. **Příprava rýžových nudlí je velmi rychlá a jednoduchá, stačí je jen přelít vroucí vodou a pár minut nechat odstát.**

Rýžové nudle se vyrábí z rýžové mouky a vody. **Z nutričního hlediska jsou méně výživné než ostatní těstoviny. Mají vyšší glykemický index (GI),** proto je **vhodné je kombinovat s vlákninou,** která GI snižuje. Proto jsou nudle ideální se zeleninou. Obsahují sice nejméně kalorií, ale také méně bílkovin, tuku a vlákniny. Jejich výhodou je, že **neobsahují lepek a cholesterol a jsou zdrojem kyseliny listové, selenu, vápníku, hořčíku a draslíku.**

Suroviny na 4 porce

Silný drůbeží vývar	2 l
Rýžové nudle široké v syrovém stavu	200 g

Krůtí prsa	400 g
Zázvor čerstvý, oloupaný a nakrájený na plátky	10 g
Badyán	2 ks
Skořice	2 ks
Hřebíček	3 ks
Rybí omáčka	20 g
Limetky	40 g
Mungo klíčky	100 g
Čerstvý koriandr	10 g
Čerstvá máta	5 g
Jarní cibulka	100 g
Chilli papričky červené (dle chuti)	

Postup

Nejdříve si připravíme silný drůbeží vývar z masa a kostí. Do hotového čirého vývaru vložíme krůtí prsa, zázvor, badyán, skořici a hřebíček a necháme vařit na mírném ohni do změknutí masa (cca 20 min). Na závěr do vývaru přidáme rybí omáčku a šťávu z jedné limetky. Uvařené maso vyndáme, necháme trochu zchladit a natrháme pomocí vidličky či rukama na kusy. Nudle namočíme do vroucí vody dle návodu na několik minut, poté scedíme a propláchneme studenou vodou. Pokrájíme cibulku, chilli papričky a druhou limetku na plátky. Nudle vložíme do misky, poklademe natrhaným masem, cibulkou, výhonky, plátky limetky a chilli papričkami. Zalijeme vroucím vývarem a ozdobíme

čerstvým koriandrem a mátou.

Energetická hodnota 1 porce: 1 830 kJ, 56 g sacharidů, 39 g bílkovin, 5 g tuků a 4 g vlákniny

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem VíM, co jím (hlavní jídla).

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz