



Ania Gotuje
Tylko najlepsze przepisy

Zupa Pho

Czas przygotowania: 2 godziny

Czas gotowania zupy łącznie: 3 godziny 30 minut

Liczba porcji: min. 6 porcji

W 100 ml zupy:


Wartość energetyczna	119 kcal
Węglowodany	8 g
- W tym cukry	1 g
Białko	6 g
Tłuszcze	7 g

Składniki na bulion

<input type="radio"/> kości wołowe (najlepiej ze szpikiem)	800 g
<input type="radio"/> wołowina np. białe mięso, antrykot	500 g
<input type="radio"/> woda	2 litry
<input type="radio"/> cebula	250 g
<input type="radio"/> imbir świeży	10 cm kłącza
<input type="radio"/> anyżek	5 gwiazdek
<input type="radio"/> goździki	5 sztuk
<input type="radio"/> cynamon w laskach	2 sztuki
<input type="radio"/> kolendra w ziarnach	1 łyżeczka
<input type="radio"/> kardamon	5 ziaren
<input type="radio"/> sos rybny	4 łyżki
<input type="radio"/> cukier	1 łyżeczka
<input type="radio"/> sos Hoisin	1-2 łyżki

Pozostałe składniki

<input type="radio"/> makaron ryżowy - waga przed ugotowaniem	250 g
<input type="radio"/> polędwica wołowa	300 g
<input type="radio"/> limonka	1 owoc
<input type="radio"/> kiełki fasoli mung	60 g
<input type="radio"/> papryczki chili	do smaku
<input type="radio"/> świeża kolendra	1 garść
<input type="radio"/> świeża bazylia lub mięta	1 garść

 Ukryj zdjęcia



Zupa Pho

▼ Krok 1: Mocno podpraż cebulę

Około 250 gramów cebuli (może być kilka dymek lub 1-2 zwykłe cebule) przekrój na pół i umieść spodem na suchej patelni. Ustaw dość wysoką moc palnika i mocno podpiecz cebulę, aż zrobi się ciemna. Podprażoną cebulę zdejmij z patelni.

Porada: Tak samo możesz też zarumienić plasterki świeżego imbiru.

▼ Krok 2: Zarumień nieco przyprawy

Nie jest to konieczne, ale warto podprażyć nieco przyprawy, aby wydobyć z nich więcej aromatu. Dwie laski cynamonu, 5 goździków, 5 ziaren kardamonu, 5 gwiazdek anyżku oraz łyżeczkę kolendry w ziarnach umieść na małej, suchej patelni. Ustaw średnią moc i podgrzewaj je przez kilka minut, aż do momentu gdy poczujesz intensywniejszy zapach przypraw. Nie przypiekaj ich jednak za mocno.

Porady: Na patelni widać cztery ziarna kardamonu klasycznego oraz jedno kardamonu czarnego nepalskiego. Nie jest on konieczny.. można śmiało dać tylko ten ogólnie dostępny. Najważniejsze w zupie Pho są: cynamon, anyżek i kardamon. Resztę przypraw można w ostateczności pominąć.

▼ Krok 3: Obgotuj kości i mięso

Około 800 gramów (można więcej) kości wołowych (najlepsze są szpikowe) oraz około 500 gramów biodrówki, czy też innego fragmentu wołowiny (może być antrykot) umieść w garnku z wrzątkiem. Całość gotuj do 5 minut, a następnie wylej całą wodę. Kości i mięso przepłucz tylko w zlewie pod zimną, bieżącą wodą. Umieść je w dużym garnku i wlej do niego dwa litry wody.

▼ Krok 4: Połącz składniki + woda

W garnku z kośćmi, mięsem i wodą umieść podprażoną cebulę oraz wszystkie przyprawy z patelni. Dodaj też około 10 cm świeżego korzenia imbiru (bez obierania, pokrojony w plastry) oraz płaską łyżeczkę cukru. Garnek przykryj przykrywką. Wodę doprowadź do wrzenia, a następnie zredukuj moc palnika do takiej, by "zupa" gotowała się, ale nie intensywnie. Gotuj ją tak przez trzy i pół godziny.

▼ Krok 5: Dokończ bulion

Po tym czasie wyłów z bulionu mięso, kości oraz wszystkie przyprawy lub też odcedź cały bulion do osobnego garnka. Mięso odłóż na potem. Do samego wywaru wlej cztery łyżki sosu rybnego lub w ostateczności 4-6 łyżek sosu sojowego oraz 1-2 łyżki sosu Hoisin. Całość zamieszaj i sprawdź smak bulionu. Powinien być intensywnie wołowy, pachnący przyprawami i lekko słodki.



▼ Krok 6: Ugotuj makaron + wyłóż polędwicę

Około 250 gramów makaronu ryżowego ugotuj do miękkości zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Podziel go od razu na porcje i umieść je w miskach do zupy. Po ugotowaniu otrzymałam łącznie niecałe 700 gramów makaronu ryżowego.

Na porcje makaronu wyłóż też cienko pokrojone plasterki świeżej polędwicy wołowej. Można ją w ostateczności zastąpić antrykotem. Dobry będzie też rostbef.

Porada 1: Zazwyczaj producent zaleca zalanie makaronu wrzątkiem, jednak ja mam swój sposób, który gorąco polecam. Zagotuj w garnku wodę. Cały czas gotujący się wrzątek osól i dodaj makaron. Gotuj kluski bez przykrywki od 4 do maksymalnie 6 minut (już po 2-3 minutach sprawdzaj, czy makaron jest już gotowy). Wyłącz i od razu przelej całość na durszlak. Odcedzony makaron przełóż do misek.

Porada 2: Jeśli objawiasz się użycia surowej polędwicy wołowej, to możesz nie układać jej na makaronie, tylko umieścić na chwilę w gotującym się bulionie.

▼ Krok 7: Zalej talerz wrzącym bulionem

W garnku z bulionem umieść odłożone wcześniej mięso (podziel je na kawałki). Bulion zagotuj i takim wrzącym bulionem zalej makaron oraz plastry surowej polędwicy. Wlej tyle bulionu, ile będzie wynosiła jedna porcja w danej misce.

Porada: Jeśli gotowane były kości szpikowe, to gorący szpik też można umieścić na talerzach lub zjeść osobno.

▼ Krok 8: Dodaj resztę składników i podawaj

Każdą porcję udekoruj odrobiną kiełków fasoli mung, pokrojoną w plasterki papryczką chili, ćwiartką limonki oraz świeżą kolendrą, bazylią (najlepiej tajską) lub/oraz miętą. Zupę Pho podawaj od razu.

Bulion można po przestudzeniu trzymać w lodówce przez 3-4 dni. Smacznego.

Dziękuję za wspólne gotowanie.

Będzie mi miło jeżeli dodasz komentarz ze zdjęciem. Ania



