

Bánh/Phở cuốn
Vietnamské napařované palačinky s masem i bez

Na cca 12 palačinek

Na těsto:

100 g rýžové mouky
100 g tapiokové mouky
300 ml vody
½ lžičky mořské soli
2 lžičky rýžového oleje

Na olej z jarní cibulky:

100 g jarní cibulky
200 ml rostlinného oleje

Na náplň do Bánh cuốn:

1 hrst sušeného jidášova ucha
1 hrst hub šitake
100 g mletého vepřového masa (vepřová plec) nebo uzené tofu/vejce (varianta bez masa)
10 g koriandrových stonků
1 jarní cibulka
1 šalotka
1,5 lžíce rybí omáčky (ve variantě bez masa vynecháte a použijete dvojnásobek Tamari)
1,5 lžíce sojové omáčky Tamari
¼ lžičky soli
čerstvě mletý pepř

Na náplň do Phở cuốn:

150 g hovězí kýty (maso můžete nahradit křupavým tofu viz recept na [Bún bò Nam Bộ](#))
1 stroužek česneku
1x2 cm čerstvého zázvoru
½ lžičky třtinového cukru
1 lžíce rybí omáčky
1 lžíce sojové omáčky Tamari
½ lžičky praženého sezamového oleje
¼ lžičky mořské soli
čerstvě mletý pepř na dochucení
1 hrst mungo výhonků
1 lžička černého sezamu
1 lžička praženého světlého sezamu
1 hrst směsi čerstvého koriandru a máty
1 hrst křupavého salátu

Na ozdobu:

1 hrst pražených nesolených drcených arašídů
1 hrst smažené vietnamské šalotky
chilli papričky

Na omáčku #1:

50 ml třtinového cukru
50 ml rybí omáčky
65 ml limetové šťávy
150 ml vody
1 stonek citronové trávy
1 stroužek česneku
½ chilli papričky ptačí oko

Na omáčku #2:

80 ml tamari
60 ml třtinového cukru
60 ml limetové šťávy
1 lžička praženého sezamového oleje
1 stroužek česneku
černý pepř a chilli podle chuti
pražené a nesolené drcené arašídů

Napařované „palačinky“ Phở/Bánh cuốn jsou moje oblíbené nejen k vietnamské snídani. Je to lehká svačina, oběd nebo večeře. Tradičně se připravují pod poklicí na pařácích s vypnutou látkou kolem okrajů hrnce, kterou horká pára prostupuje, a díky které se rozlité těsto uvaří a vytvoří průhlednou měkkou placku. Stejným způsobem se připravují palačinky, které se buďto ručně anebo strojově řezou na stejně tlusté nudle. Říká se jím Phở. Stejně jako nejznámějšímu vietnamskému vývaru. Oboje placky se pak plní masem a třeba houbami, salátem a bylinkami.

Postup:

Nejprve si připravte těsto.

1. Odvažte všechny suché ingredience do mísy.
2. Přilijte vodu i olej a rozmíchejte do hladkého těsta.

Smíchané těsto nechte odpočinout alespoň hodinu, ideálně přes noc, aby se odleželo a palačinky byly rovnoměrné a vláčné.

Pak si nachystejte cibulkový olej.

3. Nasekejte jarní cibulku, rozehřejte na střední stupeň rostlinný olej, přidejte cibulku a zahřívajte do zlatova, zabere to asi 10 minut. Pak sporák vypněte a nechte hrnec vychladnout. Směs uložte přes noc do lednice, druhý den sceďte a olej uzavřete do sterilované sklenice, kde ho můžete uchovávat až 3 týdny. PS: Takový olej nebude zabarvený do zelena, jen bude mít výraznou cibulkovou chuť a to je přesně to, co potřebujete.

Potom se vrhněte na náplň. Záleží, kterou variantu palačinek zvolíte:

4. Na náplň do Bánh cuốn nejprve zalijte houby horkou vodou a nechte je změkknout.
5. Pak si namelte vepřové maso anebo nakrájejte čerstvé tofu. Záleží, jestli preferujete verzi s masem anebo bez.
6. Nasekejte stonky koriandru, cibulku, šalotku a změkklé houby nadrobno.
7. Na rozeřátou pánev při středním stupni přidejte trochu tuku, přihodte zeleninu a opékejte do sklovata, zabere to asi 3 minuty.
8. Přidejte mleté maso, ochuťte omáčkami, solí i mletým pepřem a rozdělte ho vařečkou na kousky, restujte asi 5 minut, a pak přidejte houby. Restujte dalších 5 minut do voňava a karamelova, při nižším stupni. Pak nechte stranou po ruce k dokončení palačinek.

TIP: Pokud připravujete variantu bez masa, postupujte stejně, jen maso vyměňte za čerstvé nadrobno nakrájené tofu. Pokud tofu neholdujete, můžete použít i vejce. Jako zdroj bílkovin v receptu poslouží také velmi dobře.

9. Na náplň do Phở cuốn si na tenké, drobné plátky **přes vlákno** nakrájejte hovězí maso a dejte ho do mísy.
10. Přidejte nadrobno nakrájený česnek i oloupaný zázvor, přisypte cukr, přilijte omáčky, sezamový olej, osolte a opeřete a nechte alespoň 15 minut marinovat při pokojové teplotě.
11. Na rozeřátou pánev při středním stupni přidejte trochu tuku, Přihodte marinované maso a orestujte do voňava, zabere to asi 5 minut.
12. Přidejte mungo výhonky a nechte je jen lehce zavadnout, při nižším stupni. Potrvá to asi 3 minuty. Zasypte sezamem a nechte směs opět stranou po ruce k dokončení palačinek.

TIP: Pokud připravujete variantu bez masa, postupujte stejně, jen maso vyměňte za křupavé tofu viz recept na [Bún bò Nam Bò](#))

13. Otrhejte bylinky, nakrájejte je spolu se salátem nahrubo a přichystejte si smaženou cibulku a opečené arašidy.
14. Nakonec si připravte omáčky smícháním všech ingrediencí, s uvedeným nasekaným česnekem a citronovou trávou (#1). Na jejich vhodné smíchání můžete používat uzavíratelnou sklenici, kde se všechny suroviny protřepáním dobře promísí a cukr rozpustí.

Na přípravu palačinek z rýžového těsta budete potřebovat wok/pánev se skleněnou dobře padnoucí poklicí, klasický kovový (anebo bambusový) pařák a odjímatelné dno s nepřilnavým povrchem z dortové formy s rantlem ([já používám tuto od firmy Master Class z Kitchenetteshop](#)).

15. Do woku/pánve nalijte dostatek vody tak, aby se pařák úplně neponořil a posloužil vám jako stojánek na dno dortové formy. Na dno dortové formy pak rozetřete mašlovačkou trochu rostlinného oleje, rozlijte dobře promíchané rýžové těsto (má tendenci se hodně usazovat, proto je potřeba ho hlídat a před každým naléváním rozmíchávat), vložte ho na pařák nad rozehřátou vodu a pod poklicí palačinku napařujte dokud se nezačnou tvořit bublinky. Pak poklici odklopte, vyjměte za pomoci vařeček dno od formy spolu s palačinkou z pařáku, ať se neopaříte, nechte pár vteřin palačinku vychladnout a nakonec ji stěrkou odlepte a rukama stáhněte ze dna formy. Jde to snadno a hladce, jen „netlačte na pilu“, ať ji zbytečně nepotrháte. Palačinku rozprostřete na talíř vymazaný cibulkovým olejem, proložte potravinovou fólií a pokračujte v celém procesu znovu.

TIP: Pokud chcete celou výrobu palačinek urychlit, doporučuji využít dvě dna od dortových forem. Nebudete mít tak žádné zbytečné prodlevy.

16. Palačinky Bánh cuốn pak plňte směsí s mletým vepřovým masem/tofu/vejcem a houbama, ozdobte je čerstvým koriandrem, smaženou cibulkou, arašídý a namáčejte je do světlé omáčky Nước chấm #1. Palačinky Phở cuốn plňte restovaným hovězím/křupavým tofu, čerstvým salátem a bylinkami, smaženou cibulkou, arašídý a namáčejte je do tmavé omáčky #2.

Dobrou chuť!