

Bánh mì
Vietnamské bagety

Na 6 plněných baget

Na těsto na bagety:

500 g světlé pšeničné mouky (typ 530, 550)

5 g sušeného droždí

10 g (třtinového) cukru

8 g (mořské) soli

280 g vody

20 g oleje

Na mrkvový salát s bílou ředkví:

200 g mrkve

200 g daikonu

2 lžičky (třtinového) cukru

½ lžičky (mořské) soli

šťáva z půlky limety

1 lžička černého sezamu

Na pikantní okurkový salátek:

½ salátové okurky

½ lžičky (třtinového) cukru

¼ lžičky (mořské) soli

½ lžičky drceného chilli

¼ lžičky praženého sezamového oleje

šťáva z půlky limety

Na kuřecí hoisin s citronovou trávou:

3 stonky citronové trávy

2 stroužky česneku

2 šalotky

1 chilli paprička ptačí oko

2 lžičky nasekaného čerstvého zázvoru

3 kuřecí stehna

sůl a pepř

olej

3 lžíce tamari

3 lžíce javorového sirupu

2-3 lžíce hoisin omáčky

Na vegetariánskou pikantní omeletu

2 stonky jarní cibulky

6 vajec (2 vejce na 1 omeletu)

1,5 lžíce rybí omáčky

1 lžíce nasekaných koriandrových stonků

olej

Na ozdobu a doplnění baget

majonéza

čerstvý koriandr

čerstvá máta

sriracha

limeta

Postup:

1. Nejprve si odvažte všechny suroviny na těsto na bagety do jedné mísy, kterou můžete vložit pod hnětací hák do robotu. Začněte sypkými, a pak přilijte tekuté ingredience.
2. Těsto vypracujte do hladka, hebká a pružná, až se bude samo oddělovat od stěn mísy a nebude se vám lepit na ruce. Začněte při nižší rychlosti (4) po dobu 5 minut, a pak 15 minut při rychlosti vyšší (6).
3. Těsto rozdělte na stejně velkých šest porcí o stejné hmotnosti (cca kolem 135 g).
4. Každý kousek rozválejte do obdélníku o tloušťce těsta cca 0,5 cm. Levý a pravý roh přeložte směrem do středu, aby v cípu blíže k vám vnikla špička, kterou opět přeložte směrem do středu těsta. Zbytek zarolujte směrem od sebe a to tak, aby vznikl tvar, který bude ve středu silnější a buclatý a na koncích do špičky, přibližně podobný tvaru alá croissant.
5. Každý vyválený kus bagety přesuňte na pečicí (nepřilnavý) plech s vyšším okrajem spojem dolů, a pokud máte kombinovanou troubu s párou, nechte bagety kynout 5 minut při teplotě 35°C. Pak bagety z trouby vyndejte, přikryjte nádobu čistou utěrkou a bagety nechte ještě 30-40 minut kynout. Pokud troubu s programem na kynutí nemáte, nechte je kynout při pokojové teplotě, dokud nezdvoujnásobí svůj objem. (Případně jim přisvíťte světýlkem v troubě, které lehce zvýší teplotu a kynutí také víc rozhýbe.)
6. Troubu dejte předehřát na 220°C s horkým vzduchem. V horkovarné konvici si uvařte asi 500 ml vody a připravte si menší pekáč, do kterého pak vroucí vodu budete moci přelít a vložit na dno trouby.
7. Jakmile jsou bagety nakynuté, což poznáte tak, že drží pevně svůj buclatý tvar ale zdvojnásobily svůj objem (pokud kynuly příliš dlouho a překynuly, těsto je spíš spadlé, tak bude výsledek také dobrý, ale bagety budou nízké, spíš placatější, což kromě oka ničemu zas tolik vadit nemusí... ;)) tak je nařízněte po celé délce žiletkou anebo velmi ostrým nožem do hloubky asi půl centimetru pod úhlem 45°C, aby mělo těsto v troubě ještě prostor kudy nabývat a růst a bageta se vám nepotrhalá.
8. Bagety postříkejte rozprašovačem vodou.

9. Otevřete troubu, vložte do ní pekáček s asi polovinou horké vody, pokud máte možnost přidat páru i v troubě, udělejte to (u svojí trouby Siemens přidávám možnost „silné přidání páry“), jakmile bagety vložíte dovnitř.
10. Do trouby vložte plech s bagetami a pečte asi 8-10 minut při 220°C v horkém vzduchu s párou. Pak pekáč s vodou vyjměte, vypněte páru, troubu otevřete, vláhu vyvětrejte a bagety dopékejte ještě asi dalších 10 minut do zlatova.
11. Křupavé a lehké bagetky vyndejte z trouby a nechte je vychladnout na mřížce. Pak je podélně rozřízněte a naplňte podle následujících receptů anebo si je dejte klidně jenom s máslem.

Během kynutí baget si připravte mrkvový salátek.

1. Oloupejte mrkev i daikon a nakrájejte je nebo nastrouhejte na nudličky julienne.
2. Promíchejte se solí a cukrem a lehce promačkejte, pak zakápněte limetovou šťávou a zasypte sezamovým semínkem. Nechte odpočinout a zkřehnout stranou.

I salát s pikantní rychle naloženou okurkou.

1. Okurku nakrájejte nebo nastrouhejte na tenoučké plátky.
2. Přidejte cukr a sůl, drcené chilli a šťávu z limety a promíchejte. Nechte také odpočinout a naležet stranou.

A připravte si kuřecí s hoisin omáčkou.

1. Nakrájejte si citronovou travu, česnek i šalotku a chilli nadrobno a přidejte čerstvě nasekaný zázvor.
2. Kuřecí stehna osolte a opepřete (pod kůží i na), potřete olejem a opečte z obou stran v dobře rozehřátém (litinovém) hrnci.
3. Jakmile se stehna opečou, vyndejte je z hrnce, přidejte k výpeku olej a orestujte na něm nakrájený základ s citronovou trávou. Orestujte do zlatova, podlijte asi centimetrem vody, vraťte do hrnce zpět kuřecí maso, přilijte tamari a javorový sirup a přiklopte pokličkou. Vařte asi 10 minut. V polovině obsah hrnce zkontrolujte, dolijte vodu, pokud to bude potřeba a v polovině času kuřecí stehna otočte.
4. Vařte dalších 30-40 minut podle velikosti masa do měkka, aby šlo maso snadno od kosti, občas podlijte a stehna obračejte podle potřeby.
5. Pak nechte 5 minut odstát mimo plotýnku, maso opatrně oberte a přidejte omáčku hoisin, promíchejte.

Na variantu s omeletou si připravte:

1. Jarní cibulku nakrájejte zešikma na tenká kolečka úplně celou kromě konce s kořínky.
2. Na každou omeletu rozbijte 2 vejce.
3. Vejce rozšlehejte, přilijte ½ lžíce rybí omáčky, přidejte část nakrájené jarní cibulky, třetinu stonků koriandru, promíchejte a nalijte na nepřilnavou pánev.
4. Jakmile začne vejce k pánvi přisedat, projedte horkuvzdornou stěrkou po povrchu pánve tak, aby se syrová část vejce navrchu, mohla usadit k právě obnaženému dnu a začala vznikat nadýchaná a křehká omeleta po celé ploše pánve. Až bude vejce u dna

zatuhlé a navrchu bude omeleta už jen lehce řídká, začněte ji balit stěrkou do palačinky.

Jakmile máte salátky, bagety i náplně hotové, Bánh mì zkompletujte.

1. Bagetu vždy rozřízněte podélně (ve Vietnamu by vám ji pravděpodobně rozstříhli nůžkama) a pomažte majonézou.
2. Do bagety s masovou náplní přidejte trhané kuřecí stehno s hoisin omáčkou a citronovou trávou, přidejte mrkvový a okurkový salátek, čerstvý koriandr, pár lístků máty a zakápněte srirachou.
3. Do bagety bez masa přidejte omeletu, oba salátky, čerstvý koriandr s trochou máty, čerstvé chilli nebo sriracha omáčku.

Dobrou chuť!