



Receita de Banh mi (sanduíche vietnamita)

Por Maria Clara



Foto: Shutterstock

Ingredientes

- 1/2 xícara (chá) de vinagre de arroz
- 1/4 xícara (chá) de água
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 1/2 cenoura cortada em palitinhos finos
- 1/4 de nabo em conserva (daikon) cortado em palitinhos finos
- 1/2 cebola cortada em fatias finas

- 1 filé de peito de frango, sem osso e sem pele
- Alho granulado a gosto
- Sal e pimenta-do-reino em pó a gosto
- 1 pão baguete
- 4 colheres (sopa) de maionese
- 1/4 de pepino cortado em fatias finas
- 1 colher (sopa) de folhas de coentro fresco
- 1 pimenta verde pequena – sem sementes e cortada em palitinhos
- 1 gomo de limão

Modo de preparo

- Coloque o vinagre de arroz, a água e o açúcar em uma panela em fogo médio.
- Deixe levantar fervura.
- Mexa até o açúcar se dissolver, durante cerca de 1 minuto.
- Depois, deixe esfriar.
- Em uma tigela, despeje a mistura de vinagre já fria sobre a cenoura, o nabo e a cebola.
- Deixe essa nova mistura descansar por 30 minutos, no mínimo.

- Escorra o excesso depois que os legumes tiverem marinado.
- Enquanto os legumes estiverem marinando, preaqueça o forno quente.
- Em seguida, unte levemente com óleo uma frigideira e polvilhe o peito de frango com o alho granulado, o sal e a pimenta. Cozinhe o frango por cerca de 6 minutos de cada lado.
- Depois, retire o frango e corte-o em pedacinhos.
- Corte a baguete ao meio, no sentido do comprimento.
- Retire o miolo, deixando espaço para o recheio.
- Coloque as metades no forno para tostarem levemente, por 2 a 3 minutos.
- Para montar o banh mi, passe maionese em cada metade da baguete torrada.
- Depois, recheie a metade inferior do pão com o frango, as fatias de pepino, a cenoura em conserva, a cebola, o nabo, as folhas de coentro e a pimenta.
- Esprema um gomo de limão sobre o recheio e cubra-o com a outra metade da baguete.

Pães e Lanches