
Zupa Pho - wegańska i bez glutenu / Pho soup - vegan and gluten-free (354)

(odc. 354)



Wietnamska inspiracja - zupa Pho ;)

W dzisiejszym odcinku zaglądamy do kuchni wietnamskiej, by zaserwować Wam naszą wegańską wersję bulionu z dodatkiem świeżej kolendry oraz sojowych kotletów i tofu zamiast mięsa.

Nazwa zupy pochodzi od makaronu, który jest jej podstawą.

Zapewne nie będzie nadużyciem stwierdzenie, że to taki wietnamski niedzielny rosół, który jest chętnie jadany na co dzień.

Spróbujcie sami i podzielcie się przepisem. Również tym w wersji angielskiej przygotowanej przez [Translab](#).



Vietnamese cuisine - Pho soup :)

In today's episode we're looking into Vietnamese cuisine to serve you a vegan version of broth with fresh coriander, soy cutlets and tofu instead of meat.

The soup's name comes from noodles which are its base.

It's probably not exaggerated to say that this is a Vietnamese Sunday broth which we gladly eat every day.

Try it for yourselves and share the recipe with your friends, also in the English version prepared

by [Translab](#).

Czas / Time: 40 minut / 40 minutes

Ilość / Amount: 2 porcje / 2 portions

Składniki / Ingredients:

- 750 ml bulionu warzywnego (przepis 125) / vegetable broth (recipe 125)
- 150 g makaronu ryżowego typu wstążki / rice tagliatelle
- 4 suche kotlety sojowe / dry soy cutlets
- 100 g naturalnego tofu / natural tofu
- 2 garści świeżych liści kolendry / handfuls fresh coriander leafs
- 1 papryczka chilli / chilli pepper
- 1 ćwiartka cytryny / lemon quarter
- 2 łyżki sosu sojowego tamari / tablespoons tamari soy sauce
- 1 łyżeczka melasy z karobu / teaspoon carob molasses
- 1 łyżeczka tłoczonego na zimno oleju rzepakowego lub sezamowego / teaspoon cold-pressed rape or sesame oil
- 1 łyżeczka oliwy truflowej / teaspoon truffle oil
- 1/2 łyżeczki zmielonego czarnego pieprzu / teaspoon ground black pepper
- 1/2 łyżeczki curry / teaspoon of curry
- Olej do smażenia / Oil for frying

Sposób przygotowania / Instructions:



Wietnamska inspiracja - Zupa Pho

Sposób przygotowania:

Tofu kroimy w nieduże plasterki i skrapiamy je odrobiną sosu sojowego. Odkładamy na bok, a resztę sosu łączymy z melasą z karobu.

Dodajemy ok. 3/4 szklanki wody.

Wlewamy do małego garnuszka wraz kotletami sojowymi i od czasu do czasu mieszając, gotujemy na małym ogniu, aż kotlety zmiękną i wchłoną wilgoć.

W tym czasie rozgrzewamy olej na patelni i smażymy tofu z obu stron na złoty kolor. Zdejmujemy z patelni.

Miękkie kotlety sojowe kroimy na bardzo cienkie plasterki i przesmażamy na tym samym oleju, na którym smażyliśmy tofu.

W tym samym czasie w rondelku podgrzewamy wcześniej przygotowany bulion, a w drugim garnku zagotowujemy lekko posoloną wodę na makaron ryżowy.

Podsmażone kotlety odkładamy na bok, a do garnka z gotującą się wodą wrzucamy makaron i gotujemy al dente. Odcedzamy i przekładamy do dwóch misek.

Papryczkę pozbawiamy pestek, kroimy i dorzucamy w takiej ilości jaką lubimy do bulionu wraz z pieprzem i curry.

Do misek z makaronem dodajemy kotlety oraz tofu, następnie zalewamy całość bulionem.

Dodajemy posiekanej kolendry i każdą z porcji skrapiamy sokiem z ćwiartki cytryny przekrojonej na pół.

Smacznego i na zdrowie!

Kiedy nie masz czasu gotować, zapraszamy [do naszego sklepu](#).



Instructions:

Cut the tofu into small slices and drizzle them with a little soy sauce. Put it aside and mix the rest of the sauce with carob molasses.

Add about 3/4 glass of water. Pour it into a small pot together with the soy cutlets and simmer until the cutlets soften and absorb the fluid. Stir from time to time.

In the meantime, heat oil up in a frying pan and fry the tofu until brownish on both sides. Take it out of the frying pan.

Slice the soft soy cutlets thinly and fry them on the same oil as the tofu. In the meantime, heat up the broth in a saucepan.

Use another pot to boil slightly salted water for the rice noodles. Put the fried cutlets aside and put the noodles into the pot with boiling water. Cook it al dente. Drain it and put it two into bowls.

Get rid of chilli's seeds, chop it and add the amount you like to the broth, together with black pepper and curry.

Add the cutlets and tofu into the bowls and pour the broth over all of it.

Add the chopped coriander and drizzle each portion with juice from half of a lemon quarter.

Enjoy it! It's good for you!

When you have no time to cook, visit our [shop](#).