

Bahn Mi de Jackfruit

Dificultad:

media

Nº de comensales: 1

/ Ingredientes

- 500g jackfruit
- 2 cebollas, en juliana
- Jengibre fresco rallado
- 2 dientes de ajo, picado muy fino
- 2 baguettes
- Canónigos
- 1 remolacha cocida, rallada
- 1 zanahoria, rallada
- Salsa mayo vegana
- Sal
- Pimienta negra
- Cúrcuma
- Salsa de soja
- Sirope de agave
- Aceite de oliva o girasol
- Vinagre de vino blanco
- Vinagre de vino tinto
- Cardamomo verde en grano

/ Preparación

Preparación

- Calentar por un lado una taza de vinagre de vino blanco y una taza de agua con un poco de cardamomo verde en grano y azúcar. Verter sobre las zanahorias.

- Por otro lado, calentar dos tazas de vinagre de vino tinto y dos de agua con azúcar. Verter la mitad sobre la remolacha y el resto encima de la mitad de una cebolla.
- Precalentar el horno a 175°C. Calentar un sartén grande y añadir un poco de aceite. Añadir la otra mitad de la cebolla, el jengibre, y la mitad del ajo. Sofreír durante 5 minutos y añadir el jackfruit, sal, pimienta negra, una cucharadita de cúrcuma, una cuchara de salsa de soja y una cucharadita de sirope de agave.
- Una vez está homogénea la masa, transferir a una bandeja de horno y cocinar en el horno durante 10 minutos.
- Mezclar la mayonesa vegana con una cucharadita de mostaza Dijon, la otra mitad del ajo, y pimienta negra y sal.
- Para montar el bahn mi, cortar la baguette por el medio. Echar salsa mayo vegana, y poner canónigos encima. Añadir jackfruit, y después, distribuir encima la zanahoria, cebolla, y remolacha encurtida. Para acabar, añadir unas hojas de cilantro.