



## Banh mi al roast beef.

Ricetta base per forni Siemens varioSpeed.  
Ricetta per forno tradizionale e combinato con microonde.

### Tipo di piatto

Ideale per il pranzo.  
Apporto calorico elevato.

### Accessori per la cucina

Griglia, teglia da forno

### Valori nutrizionali

Energia (Kcal): 749  
Proteine (g): 38,0  
Carboidrati (g): 67,5  
Grassi totali (g): 31,5

### Suggerimenti

Potete usare la stessa marinata per pollame o maiale per variare il panino banh mi.  
Impostate la temperatura interna a 75 °C.

Potete far raffreddare completamente la carne e gustarla in un secondo momento.

## Per 4 persone

### INGREDIENTI

#### Per la marinata:

20 ml di salsa di soia;  
40 g di citronella sminuzzata;  
70 g di miele;  
60 g di zenzero fresco,  
sbucciato e tritato;  
1 cucchiaino di pepe bianco;  
40 ml di salsa di pesce

#### Per il filetto:

500 g di filetto

#### Per le verdure in salamoia:

150 g di carote;  
150 g di daikon;  
120 ml di aceto di riso;  
50 g di miele;  
10 g di sale

#### Per decorare:

100 g di cetriolo;  
10 g di peperoncino rosso;  
1 mazzetto di coriandolo, 25 g;  
1 mazzetto di menta, 25 g

#### Per il sandwich:

2 baguette;  
100 g di patè di fegatini di pollo

### PREPARAZIONE

1. Mettere in un frullatore tutti gli ingredienti per la marinata e frullare fino ad ottenere una salsa liscia. Filtrare.
2. Sciacquare il filetto sotto acqua fredda ed asciugare. Disporre la marinata e il filetto nella teglia da forno, distribuendo la marinata su tutta la carne. Far riposare coperto per 30 minuti.
3. Durante la marinatura, sciacquare le carote e i daikon sotto acqua fredda ed asciugare. Tagliarli entrambi a bastoncini di circa 10 cm di lunghezza e 0,5 cm di larghezza e spessore. Raccoglierli in una ciotola, salare e mescolare bene. Far riposare per circa 10 minuti.
4. Per la salamoia, sbattere insieme l'aceto di riso, il miele e il sale finché quest'ultimo non si sarà completamente sciolto.
5. Strizzare le carote e i daikon con le mani per eliminare l'umidità in eccesso, dopo di che condire con la salamoia e lasciare riposare coperto.
6. Sciacquare tutte le verdure e le erbe per la decorazione sotto acqua fredda ed asciugare. Tagliare a metà i peperoncini rossi ed eliminare i semi. Affettare il cetriolo e i peperoncini trasversalmente ricavandone fette di 0,2 cm di spessore. Staccare le foglie di menta dal gambo scartando quest'ultimo. Tagliare il coriandolo in pezzetti di 5 cm di lunghezza. Mettere tutto da parte.
7. Grigliare il filetto come indicato.
8. Girare il filetto e grigliare come indicato.
9. Lasciare riposare il filetto per circa 5 minuti. Nel frattempo riscaldare le baguette.
10. Tagliare finemente la carne con un coltello affilato e spennellarla con metà della marinata.
11. Tagliare le baguette a metà e longitudinalmente per aprirle. Spalmare il patè di fegatini di pollo su una metà della baguette e suddividere il filetto fra i quattro panini.
12. Spennellare la parte interna della seconda metà del panino con la marinata rimanente. Suddividere la carne, le verdure in salamoia e le decorazioni fra i quattro panini.

### Impostazioni con il forno varioSpeed

#### Forno da 60 cm

Per il roast beef: teglia da forno posizionata sulla griglia - livello 2; forno combinato con microonde: grill ventilato / 220 °C / 90 W; sonda per carne: 55 °C; girare dopo: 12 minuti.  
Per la baguette: griglia - livello 2; grill ventilato a 220 °C; tempo di cottura: 3 minuti.

#### Forno da 45 cm

Come il forno da 60 cm, eccetto che per la baguette: griglia - livello 1.

### Impostazioni alternative (funzione di riscaldamento tradizionale)

#### Forno da 60 cm

Per il roast beef: teglia da forno posizionata sulla griglia - livello 2; grill ventilato a 220 °C; girare dopo: 17 minuti; tempo sotto al grill dopo aver girato la carne: 15 minuti.  
Per la baguette: griglia - livello 2; grill ventilato a 220 °C; tempo di cottura: 3 minuti.

#### Forno da 45 cm

Come il forno da 60 cm.