



Pan bao

Receta de V-ZUG AG



Preparación	1 H
Tiempo de cocción	1 H 45 Min.
Unidad	8
Aparato	CombiSteamer V6000 45 a partir de 2021

Panecillos asiáticos con relleno de teriyaki

Masa

300 g Harina blanca

1½ Cucharadita Sal

2 Cucharadita Azúcar

¼ Cubo Levadura (aprox. 10 g)

150 ml Agua

2½ Cucharadita Vinagre de arroz

2½ Cucharadita Aceite de coco, líquido

Aceite de coco para pintar

Salsa teriyaki

100 ml Mirin

100 ml Salsa de soja

1 Diente de ajo, prensado

1 Cuchara sopera Jengibre, rallado

1 Cuchara sopera Azúcar

1 Cucharadita Maicena

Sazonar





3 Cuchara sopera Mayonesa vegana

un poco Sriracha

½ Cebolla roja, en tiras

1 Zanahorias, en tiras finas

unas cuantas Rodajas de pepino

unas cuantas Hojas de cilantro

2 Cuchara sopera Cacahuets salados, picado

Tofu

300 g Tofu

un poco Sal

Aceite de cacahuete para asar

Masa

Amase todos los ingredientes en un bol hasta conseguir una masa firme y suave.

Forme una bola con la masa. Colóquelo en un recipiente en la parte inferior del horno y deje que suba hasta que doble su tamaño con horneado profesional, levar a 32 °C durante 1 hora.

Moldear

Extienda la masa hasta alcanzar un grosor de 5-10 mm. Recorte rondelos de unos 10 cm de diámetro. Pinte la superficie con un poco de aceite. Doble los redondeles y presione ligeramente los pliegues. Colóquelos en una bandeja de acero inoxidable ligeramente aceitada.

Amase el resto de la masa. Repita el proceso hasta que se quede sin masa.

Deje que suba con el programa profesional, levar a 32 °C durante 30 minutos.

Cocción al vapor

Cocine los panes bao al vapor a 100 °C durante 15 minutos.

Salsa teriyaki

Mezcle bien todos los ingredientes en una cacerola pequeña, llévelos a ebullición y cuézalos a fuego medio durante unos 5 minutos, removiendo de vez en cuando.

Tofu

Sale el tofu, mézclelo con la mitad de la salsa teriyaki y déjelo marinar durante 1 hora.





Fría el tofu en una sartén con abundante aceite a fuego medio hasta que esté crujiente. Manténgalo caliente.

Sazonar

Rellene los panes bao como desee.

Pasos de cocción

Dejar subir el horneado profesional 32 °C durante 1 H

Procesar la masa solo una vez que haya subido.

Introduzca los alimentos.

Dejar subir el horneado profesional 32 °C durante 30 Min.

Cocción al vapor 100 °C durante 15 Min.

Consejos

Utilice carne picada de pollo o de soja en lugar de tofu.

Accesorios

Bandeja de acero inoxidable

Molde para galletas de 10 cm de diámetro

