Pan bao casero con pulled pork



Consejo del chef

Decorar con semillas de sésamo negro y blanco y unas hojas de cilantro fresco.

Raciones para 8

- ❏ Sal
- ❏ **1 Cda** Pimentón dulce
- ❏ **2 Cdas** Azúcar moreno
- ❏ **1 Cda** Ajo en Polvo
- ❏ **½ Cda** Pimienta negra
- ❏ **½ Cda** Canela
- ❏ **½ Cda** Comino
- ❏ **1000 gr** Cabeza de lomo o aguja
- ❏ **1** Cebolla
- ❏ **1** Pimiento rojo
- ❏ **1** Pimiento amarillo
- ❏ Aceite de Oliva
- ❏ **250 ml** Caldo de carne
- ❏ **1** Hoja de Laurel
- ❏ **4 gr** Levadura seca
- ❏ **30 gr** Azúcar
- ❏ **180 gr** Agua
- ❏ **375 gr** Harina de trigo
- ❏ **22 gr** Aceite de girasol
- ❏ **10 gr** Sal
- ❏ Cilantro fresco
- ❏ Sésamo negro y blanco

1. Mezclar todas las especias y cubrir la pieza de cerdo por todas partes. Dejar reposar en la nevera durante varias horas (12 horas sería lo ideal).

2. Añadir un chorrito de aceite de oliva a una olla apta para horno y marcar la pieza de cerdo por ambos lados. Fuera del fuego, agregar la cebolla y los pimientos rojo y amarillo troceados a la mitad. Cubrir con el caldo de carne y añadir una hoja de laurel. Tapar y llevar al horno a 170ºC durante tres horas. Cada hora, dar la vuelta a la carne y si fuera necesario, añadir más caldo.

3. Una vez tierna, sacar la pieza de cerdo de la olla y con ayuda de dos tenedores deshilachar la carne. Trocear las verduras y mezclarlas con el pulled pork.

4. Para el pan bao: Disolver la levadura y el azúcar en el agua tibia. Mezclarla junto con la harina, el aceite de girasol y la sal. Amasar hasta obtener una masa homogénea y dejar reposar en un bol tapada con un paño o film hasta que doble su volumen (una hora aproximadamente).

5. Dar forma de cilindro a la masa y dividir en 16 partes. Con ayuda de un rodillo, estirar cada trozo de masa en forma circular. Pincelar con aceite la mitad de la masa y plegar por la mitad. Colocar cada pieza sobre un trocito de papel de horno y dejar fermentar durante 45 minutos más.

6. Cocinar en el horno con función vapor al 90% durante 10 minutos. Apagar el horno y dejar 5 minutos más dentro.

7. Rellenar cada pan bao con el pulled pork

Notas del Chef

https://cookinglovers.teka.com/es/receta/pan-bao-pulled-pork/