

# 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 170°C 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 deshilar 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/>

**COOKING**  
**LOVERS** 