

Pan bao casero con pulled pork

COOKING
LOVERS TEKA



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 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/>

