

Pan bao casero relleno con pato al estilo Pekín

coOKING
LOVERS TEKA



Consejo del chef

Puedes llenar estos baos con lo que más te guste, pero nosotros te sugerimos: mix de rúcula y canónigos, cebolla morada y trocitos de pato estilo Pekín con esferificaciones de aceite de oliva y mayonesa de wasabi.

Raciones para 6

250 gr Harina común

7 gr Levadura fresca

20 gr Azúcar

120 gr Agua templada

15 ml Aceite de oliva

1 Comenzamos mezclando con el agua templada la levadura, el aceite y el azúcar. En un bol ponemos la harina y le añadimos lo que hemos diluido en al agua.

2 Amasamos durante unos 6-7 minutos. Es una masa muy agradable de trabajar, por eso podemos hacer el amasado perfectamente a mano hasta obtener una masa lisa y muy gustosa.

3 Formamos una bola y dejamos que fermente y que doble su volumen inicial dentro del bol tapada con un trapo limpio o con film plástico. Según la temperatura ambiente tardará más o menos tiempo en lever, pero para orientarnos un poco en una hora y media o dos horas a unos 26°C estará lista para continuar con la receta.

4 Una vez doblada de volumen la sacamos del bol y la amasamos suavemente para desgasificarla y, con la ayuda de una rasqueta o de un cuchillo, cortamos 8 piezas de 50 gr. cada una.

5 Damos forma de bola a las piezas y con un rodillo las estiramos suavemente dándoles forma ovalada. No debemos estirarlas demasiado, lo justo para que al doblar la masa ya estirada del pan bao por la mitad nos quede esa forma de media luna tan característica de estos panecillos.

6 Una vez estirada la pieza y antes de doblarla por la mitad, la pincelamos con un poco de aceite para que luego podamos abrir y llenar los baos con facilidad.

7 Disponemos los panecillos doblados sobre un trocito de papel de hornear y volvemos a taparlos para que fermenten nuevamente. Unos 45 minutos serán suficientes.

8 Preparamos la vaporera de bambú o la que vayamos a usar para cocer los bao buns. Ponemos un poco de agua en un cazo y colocamos encima la vaporera. Cuando el agua arranque a hervir y se comience a generar vapor introducimos las piezas distribuyéndolas en los diferentes pisos de la vaporera sin que queden amontonadas.

9 Pasados 15 minutos sacaremos los baos de la vaporera y ya los tendremos listos para llenar y disfrutar.

Notas del Chef

<https://cookinglovers.teka.com/es/receta/pan-bao-casero-relleno-con-pato-al-estilo-pekin/>

