



COOKING PASSION SINCE 1877

BAO BUNS I ÅNGUGN



8 portioner

En av Filip Poons asiatiska favoriter - lätta, fluffiga och helt oemotståndliga steam buns. I detta recept använder vi ångugn och fyller dem med långkokt glaserad fläskside, picklad gurka och sojamajonäs.

INGREDIENSER

BAO BUNS (ca 20 st)

550 g mjöl
20 g jäst
½ tsk salt
1 tsk bakpulver
2,5 msk socker
2,5 msk rapsolja
3 dl mjölk

FLÄSKSIDA (6-8 portioner)

1,3 kg fläskside med svål
2 msk ingefära, skivad
2 st vitlöksklyftor, krossade
2 st salladslökar
2 dl soja
3 msk risvinäger
1 dl mirin
2 msk kycklingfond
3 msk socker
1 dl hoisinsås
1 msk fivespice alt. 5 st stjärnanis
1 l kokande vatten

SOJAMAJONÄS

1 dl majonäs
2 msk soja
1 tsk sesamolja

PICKLAD GURKA

0,5 gurka, tunt skivad
0,5 dl risvinäger alt. ättika (12%)
0,5 dl socker
0,3 dl vatten

GRÖNSAKER

1 morot, tunna stavar
4 st salladslökar, skivat i ringar
3 blad kinakål, tunt skivat
1 chili, tunt skivat
1 kruka koriander

TILLAGNING

Glaserad fläskside: Sätt ugnen på 140 °C varmluft. I en djup ugnform, placera alla ingredienser för fläsksidan, rör om och ställ in i ugnen i ca 3 timmar. Ös fläsket en gång i timmen med kokvätskan. Lyft upp fläsksidan från vätskan och låt den vila några minuter.

Sila över all vätska i en kastrull och koka ner så att 2/3 av ursprungsvätskan finns kvar. Red den med ca 1 msk majsstärkelse utspätt med 2 msk vatten, tills att den får en tjockare konsistens (som en glaze). Skär fläsksidan i tunna bitar, ca 1-2 cm tjocka. Pensla på glazen. När det är dags för att äta, värm på i mikro eller i ugn på 160 °C i ca 5 minuter.

Tillbehör: Skär upp alla grönsakerna. Gör en majonäs, tillsatt soja och sesamolja. Pickla gurkan genom att blanda samman alla ingredienser.

Bao Buns: I en köksassistent med degkrok, blanda alla ingredienserna och låt den gå på låg hastighet i ca 2 minuter. Skrapa ned deg från sidorna och höj sedan hastigheten till medel. Låt blanda i minst 10 minuter, tills du får en slät deg. Du kan även knåda för hand, vilket tar cirka 15 minuter. Olja in baksålen i ett tunt lager rapsolja och lägg i den nu släta degen. Täck med en handduk och låt jäsa 60 minuter eller tills den dubblat sin storlek.

Mjöla arbetsytan och platta ut degen. Kavla ut till ungefär 1 cm tjocklek. Stansa ut runda ringar med stansring eller ett stort glas och pensla sedan på ett tunt lager olja på varje rund disk. Vik ihop och lägg dem på en ugnsplåt med bakplåtspapper under. Lägg över en handduk igen och låt jäsa ytterligare i 30 minuter.

Sätt ugnen på 100°C ånga. Grädda sen i ugnen i ca 5-8 min. Ta ut, låt svalna något och fyll med den glaserade fläsksidan, grönsaker och sojamajonäs.