



Panini bao al vapore

Ricetta di V-ZUG SA



Preparazione 1 Ore
Tempo di cottura 1 Ore 45 Min.
Pezzo 8
Elettrodomestico CombairSteamer V2000 dal 2021

Panini asiatici con ripieno alla salsa teriyaki

Impasto

300 g di farina bianca
1½ CT di sale
2 CT di zucchero
¼ dado di lievito (circa 10 g)
150 ml di acqua
2½ CT di aceto di riso
2½ CT di olio di cocco, liquido
olio di cocco per spennellare

Salsa teriyaki

100 ml di mirin
100 ml di salsa di soia
1 spicchio d'aglio, schiacciato
1 CM di zenzero, grattugiato
1 CM di zucchero
1 CT di amido di mais

Guarnizione

3 CM di maionese vegana
un po' di salsa Sriracha





½ cipolla rossa, a strisce
1 carota, a striscioline sottili
alcune fettine di cetriolo
alcune foglie di coriandolo
2 CM di arachidi salate, tritate

Tofu

300 g di tofu
un po' di sale
olio di arachidi per soffriggere

Impasto

Lavorare tutti gli ingredienti in una ciotola fino a ottenere un impasto compatto e liscio. Formare una palla. Mettere l'impasto in una ciotola sul fondo della camera di cottura e lasciare lievitare con Cottura professionale lievitazione a 32 °C per 1 ora, finché non sarà raddoppiato di volume.

Modellare

Stendere l'impasto fino a uno spessore di 5-10 mm. Ricavare dei dischi con diametro di circa 10 cm. Spennellare la superficie con un po' d'olio. Piegare i dischi e premere leggermente sulla piega. Disporli su una teglia d'acciaio inossidabile leggermente oliata. Impastare di nuovo l'impasto residuo. Ripetere l'operazione fino a quando l'impasto non è terminato.

Lasciar lievitare con cottura professionale a 32 °C per 30 minuti.

Cuocere a vapore

Cuocere i panini bao a vapore a 100 °C per 15 minuti.

Salsa teriyaki

In un pentolino mescolare bene tutti gli ingredienti, portare a ebollizione e far sobbollire a fuoco medio per circa 5 minuti mescolando di tanto in tanto.

Tofu

Salare il tofu, mescolarlo con metà della salsa teriyaki e marinare per 1 ora. Friggere il tofu in una padella antiaderente con abbondante olio a fuoco medio, finché non diventa croccante. Mantenere caldo.





Guarnizione

Farcire i panini bao a piacere.

Fasi di cottura

Cottura professionale Lasciare lievitare 32 °C per 1 Ore

Continuare a lavorare l'impasto dopo la lievitazione.

Inserire l'alimento.

Cottura professionale Lasciare lievitare 32 °C per 30 Min.

Cottura a vapore 100 °C per 15 Min.

Consigli

Al posto del tofu utilizzare "planted chicken" o granulare di soia.

Accessori

Teglia d'acciaio inossidabile

Stampino rotondo ø 10 cm

Ulteriori informazioni

Creata il

26.01.2022

