

Man-tou pan o bollo cocido al vapor

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Masa

Leche: 260 cc

Aceite Neutro: 1 cda.

Harina Leudante: 900 g

Azucar: 400 grs.

Clara de huevo: 1 Unidad

Relleno picado

Sal: A gusto

Carne de ternera picada: 200 g

Carne De Cerdo Picada: 200 g

Cebollín japonés: 100 g

Azucar: 1 cda.

Jengibre rallado: 1/2 cda.

Aceite de Sésamo: 1 cda.

Cinco especias: 1 cda.

Relleno salteado al wok

Aceite Neutro: Cantidad necesaria

Salsa de soja: 2 cdas.

Hongos Shitake: 50 grs.

Ajo: 1 Diente

Cebollín japonés: 100 g

Brote de bambú: 100 g

Repollo blanco: 100 g

Sal fina: Una pizca

Jengibre fresco: 1 cda.

Aceite de Sésamo: 1 cda.

Carre de cerdo: 200 g

Pimienta de Sechuán: 1 cdita.

Preparación de la Receta

Masa

- En un bowl coloque todos los ingredientes y mezcle añadiendo leche de a poco hasta lograr una masa pegajosa.
- Deje reposar en la heladera durante 3 horas.

Relleno picado

- Pique el *cebollín* y ralle el *jengibre*.
- En un bowl coloque las carnes picadas, añada el *cebollín* , las 5 *especias*, sal, azúcar, aceite de *sésamo*, y *jengibre* rallado.
- Mezcle bien y deje reposar en la heladera durante 24hs.

Relleno salteado al wok

- Corte la carne de *cerdo* en láminas y luego en tiras finas.
- Corte los brotes de bambú, los *hongos*, el *cebollín* japonés, el *repollo*, el *ajo* y el *jengibre* en tiras finas.
- En un wok con aceite caliente, saltee la carne y añada el *repollo*, los *hongos*, los brotes, el *ajo* y el *jengibre*.
- Por último agregue el *cebollín*, sal, pimienta de sechuán, salsa de soja y aceite de *sésamo*.

Armado

- Tome pequeños bollos de masa con las manos enharinadas, y luego aplane con ayuda de los dedos.
- Coloque el relleno en el centro y cierre formando un bollo.
- Lleve a cocinar en una olla a vapor colocando cada bollo sobre papel *manteca* durante 7 a 8 minutos.

Presentación

- Sirva los man-tou sobre un papel blanco apoyado sobre el plato.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/man-tou-pan-o-bollo-cocido-al-vapor>