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