Menú oriental

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Bao Tzu

Agua tibia: 1 1/4 Taza
Azucar: 1 cda.
Harina Leudante: 1 Taza
Levadura seca: 10 g

Panes chatos

Harina: 4 Tazas
Agua tibia: 1 1/4 Taza
Aceite De Oliva: 1 cda.
Sal: A gusto
Azucar: 2 cdas.

Pato Pekín

Pato: 1 Unidad

Relleno para Bao tzu

Aceite de Sésamo: 1 cdita.
Sal: A gusto
Salsa de soja: 2 cdas.
Hongos Shitake: 50 grs.
Brotes de soja: 1 Taza
Azucar: 1 cda.
Cebolla de verdeo (la parte verde): 2 Unidades
Zanahoria rallada: 1 Unidad
Ajo picado: 1 Diente
Nira (cebolla de verdeo china): 2 Ramas
Vinagre: 3 cdas.
Akusay: 1/4 Planta

Salsa de miso

Aceite de Sésamo: 1 cdita.
Agua: Cantidad necesaria
Aceite De Oliva: 3 cdas.
Azucar: 5 cdas.

Vinagre: 3 cdas.

Pasta de Miso blanco: 7 cdas.

Salsa para Bao tzu

Cebolla de verdeo (la parte verde): 2 Unidades
Salsa de soja: 2 cdas.
Ajo picado: 1 Cantidad necesaria
Aceite de Sésamo: 5 Gotas
Chile rojo picado: 1 cda.
Vinagre Blanco: 1/2 Taza
Azucar: 1 cda.
Salsa De Pescado: 1/2 cdita.

Varios

Camarones secos: A gusto
Cebolla de verdeo picada (solo parte verde): A gusto
Salsa de soja: A gusto
Pepinos: 2 Unidades
Semillas de sésamo tostadas: A gusto
Arroz blanco cocido: Cantidad necesaria

Preparación de la Receta

Pato Pekín

- Lave y deje secar el *pato* colgado en un lugar seco durante 8 horas aproximadamente.
- En una placa o fuente con una reja encima acomode el *pato* y cocine en horno precalentado a 200ºC durante 1 hora y media, no abra el horno en ningún momento hasta que transcurra el tiempo de cocción.

Salsa de miso

- En un wok caliente coloque la pasta de *miso* blanco junto con el aceite, mezcle y agregue el agua por las paredes del wok, azúcar y *vinagre*, cocine a fuego lento durante 3 minutos, luego retire del fuego y añada el aceite de *sésamo*, mezcle y reserve.

Panes chatos

- Tamice la *harina* junto con la sal y el azúcar.
- Coloque la *harina* en un bowl y realice un volcán, vierta el agua tibia en el centro mientras mezcla, luego añada el aceite y una con las manos, amase durante 5 minutos y deje reposar en un lugar calido.
- Separe la masa en dos y divida cada bollo en cuatro, tome cada porción y amase formando un chorizo, luego corte cada chorizo de maza en bolitas de la medida de una nuez, coloque cada bolita en la palma de las manos y aplástelas, luego píntelas con aceite, tome dos pociones de masa, encime los lados con aceite y únalas con los dedos mientras les da forma circular, por ultimo amase con un palote de ambos lados hasta dejarlas chatas.
- En una sartén caliente cocine los panes de ambos lados, en cuanto comiencen a aparecer manchas marrones de vuelta, retire y separe los panes que antes junto con las manos y en

caliente
- Resérvelas cubiertas con un repasador y en un lugar seco.

Bao Tzu

- Coloque en un bowl la *harina leudante* junto con la *levadura* seca, realice un volcán y vierta el agua tibia y el azúcar en el centro, una con las manos y luego amase durante 5 minutos aproximadamente
- Deje reposar hasta que duplique su volumen.
- Espolvoree la mesada con *harina* y desgasifique la masa, luego de forma de chorizo y corte en pequeños bollos, aplaste cada uno de los bollos con las manos y cubra con un repasador hasta el momento de utilizarlos.

Relleno para Bao tzu

- Coloque en un bowl el *akusay* previamente cortado en juliana y blanqueado junto con la *zanahoria* rallada, los brotes de soja, la *cebolla* de verdeo picada, *ajo* picado, los *hongos* shitakes secos previamente hidratados en agua y cortado en juliana y nira picada, mezcle y condimente con sal, azúcar, salsa de soja, aceite de *sésamo* y *vinagre*, mezcle bien.

Salsa para Bao tzu

- Coloque en un bowl la salsa de soja junto con el *vinagre*, aceite de *sésamo*, azúcar y salsa de pescado, mezcle bien y agregue el doble de agua de la preparación, mezcle nuevamente.
- Coloque en un recipiente el *ajo* picado, la *cebolla* de verdeo picada y el *chile* picado, vierta encima la salsa anteriormente preparada.

Armado

- Tome los bollos de masa de Bao tzu, estire coda uno con las manos y rellene el centro con el relleno, luego cierre formando nuevamente un bollo
- Proceda del mismo modo con el resto.
- En una sartén caliente con aceite acomode los bollos dejando espacio entre cada uno, tape la sartén y cuando comience a hacer ruido incorpore 1cm de agua y tape nuevamente.
- Retire la piel del *pato*, córtelo luego en porciones y deshuese.
- Sirva en una fuente la carne de *pato* y en otra fuente las partes de carne con piel.
- Sirva el *arroz* blanco *cocido* en recipientes individuales y condimente con *cebolla* de verdeo picada, *camarones* secos, salsa de soja y espolvoree con semillas de *sésamo* tostadas.
- Unte los panes chatos con la salsa de *miso* y rellene con carne de *pato*, pepino en juliana y *cebolla* de verdeo picada, doble al medio.
- Humedezca los panes de Bao tzu con su salsa.

Presentación

- Acompañe el *pato* con *arroz* blanco condimentado, los panes chatos y los panes rellenos de Bao tzu.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/menu-oriental