ASIATISKT

Bao - Vietnamesiskt ångat bröd

Kock: **Gino Fraiman** Tid: **120 min** Portioner: **4-6**

Steam buns, Bao, Gua-Bao, Ångat bröd. Kärt barn har många namn. Fluffigt som ett moln och så sjukt gott!

När jag var i New York var en av mina första gånger som provade vietnamesisk streetfood som heter Bao eller Steam Buns. Fluffiga små vita ångade bröd fyllda med olika sorters kött och topping. Min favorit blev den med sidfläsk som bakats i ugn i 48 timmar och sedan bräserats i hoisinsås och soja som sedan toppats med chilipicklad gurka och krossad cashewnöt. En smakexplosion i munnen! Sedan dess har jag försökt mig på olika recept i jakten efter den bästa baosen. Än är jag inte där helt och hållet, men med detta recept kommer du helt klart bli nöjd. Detta är grundreceptet på brödet sedan kan man fylla med precis vad man vill.

Receptet har jag modifierad efter antal provbakningar samt översatt efter amerikanska mått därför blir det lite rörigt med ingredienserna och måtten. #Cheffraimansmat

INGREDIENSER

120

500 gram vetemjöl
2 matskedar maizena
0.5 teskedar bikarbonat
2.5 matskedar torrjäst
250 gram fingervarm standard mjölk
30 gram socker
1 matsked matolja
1 nypa salt

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda alla ingredienser i en bakmaskin och kör på låg fart tills det bildar en elastisk och jämn deg, ca 10 minuter. Täck sedan med en bakduk och låt jäsa till dubbel storlek, ca 1 timme.
Häll över degen på ett mjölat bakbord och dela den i 4 bitar. Rulla sedan varje bit till en lång korv som du sedan delar upp i ytterligare 4-6 bitar eller ca 40-50 gram per boll. Håll degklumparna under bakduk för att undvika att de blir torra. Låt jäsa ytterligare 20 minuter.

2. Kavla sedan ut varje boll till en oval form. Pensla ena sidan med lite olja/sesamolja för att undvika att de fastnar under ångningen. Du kan också sätta en bit bakplåtspapper emellan vecken.
Fyll en stor kastrull upp till häften, låt koka upp. Helst ska du ha en bambu ångkokare men funkar om du har en platt stänkskydd som du ställer på kastrullen och täcker sedan med ett stort högt lock eller en stor bunke för att kunna hålla ångan inne. Ånga av bröden i 10-12 minuter och låt sedan vila ytterligare 10 minuter under lock. Servera sedan med sidfläsk eller t.ex pulled

pork tillsammans med picklad gurka och krossade cashewnötter.

3 På bilden nedanför har jag fyllt brödet med ugnsbakad sidfläsk, kimchi och krossade cashewnötter samt färsk koriander. Du kan även göra dessert med detta brödrecept. Då ångar du av bröden och friterar sedan gyllenbruna. Fyll med vaniljglass och nutella. Klart! :)

4 Ett tips är att du googlar på BAO eller STEAM BUNS för inspiration och olika fyllningar. Finns så mycket att göra till detta bröd! LYCKA TILL!