



BAO & DIM SUM

60 ricette & tecniche base

Orathay Souksisavanh

160 pagine, 20,2 x 27 cm, cartonato

ean: 978-88-6722-694-8

19,90 €



Orathay Souksisavanh ci presenta 60 ricette di *bao & dim sum*, i bocconcini al vapore star della cucina cinese.

Soffici panini che si sciolgono in bocca, ripieni di verdura, carne di maiale, pollo

o gamberetti, i *bao* si aggiungono ai già famosi ravioli al vapore nella famiglia dei bocconcini cinesi che spopolano in ristoranti e locali di street food.

In questo libro troverete ingredienti, spiegazioni e dritte per cucinare a regola

d'arte *bao, xao long bao & dim sum*, di cui esplorerete una vasta e golosa gamma di varianti. Le fasi più complesse delle ricette sono accuratamente illustrate per garantirvi una perfetta riuscita. E i *bao* non avranno più segreti per voi!

TOFU BOK CHOY & SHIITAKE 什錦蔬菜包

Per 8 bao
Ammollo **2 ore**
Preparazione **1 h 20**
Lievitazione **2 ore**
Cottura **15 minuti**

Ripieno
450 g di bok choy tagliato sottile
6 shiitake secchi
15 g di funghi neri essichi
1 cipolla affettata finemente
2 grossi spicchi d'aglio schiacciati
150 g di tofu tagliato a cubetti
10 cl di vino Shaoxing
2 cucchiaini di salsa di ostriche
1 cucchiaino di salsa hoisin
2 cucchiaini di salsa di soia
1 cucchiaino di zucchero
3 cucchiaini d'olio vegetale
pepe macinato al momento

Pasta classica verde
100 g di spinaci
180 ml d'acqua
300 g di farina 0 setacciata
8 g di lievito di birra secco
40 g di zucchero
1 cucchiaino di bicarbonato di sodio (facoltativo)
1 cucchiaino colmo di sale
1,5 cucchiaini di olio vegetale

Suggerimento
Potete preparare l'acqua verde per la pasta con i piccoli degli spinaci freschi che di solito si scartano, oppure usando gli spinaci surgelati.

Ripieno
Reidratate i funghi in abbondante acqua, preferibilmente il giorno prima. Altrimenti, almeno 2 ore in acqua bollente. Scolate, affettate sottili gli shiitake e tagliate grossolanamente i funghi neri. Scaldate l'olio in una padella. Rosolate la cipolla, gli shiitake e il tofu per 5 minuti. Aggiungete il vino, la salsa di ostriche, la salsa hoisin, la salsa di soia, lo zucchero e il pepe. Riducete lasciando quasi asciugare. Aggiungete il bok choy, i funghi neri e l'aglio. Soffriggete per 3 minuti. Assaggiate, aggiustate di sale e pepe. Lasciate raffreddare completamente.

Pasta classica verde
Preiscaldate il forno a 30°C. Frullate gli spinaci con 180 ml d'acqua. Filtrate e pesate 165 ml d'acqua. Per accentuare il gusto, si può aggiungere 1 cucchiaino di polpa di spinaci all'acqua filtrata. In un recipiente, mescolate tutti gli ingredienti della pasta. Disponete a fontana e versate al centro prima l'olio, poi l'acqua verde. Impastate con le mani. Quando gli ingredienti cominciano ad amalgamarsi, trasferiteli sulla spianatoia e continuate a lavorarli finché non otterrete un bell'impasto liscio e omogeneo: ci vorranno 5 minuti abbondanti. L'impasto non deve incollarsi alle mani. Formate una palla, coprite con un canovaccio pulito e lasciate lievitare 1 ora nel forno spento o in un luogo tiepido. L'impasto deve raddoppiare di volume.

Ritagliate 8 quadrati di carta forno di 6-7 cm di lato.

Piège & cuison
Pesate la pasta e dividetela in 8 piccole sfere. Infarinare la spianatoia e stendete ogni sfera: il disco ottenuto dovrà essere più spesso al centro che ai bordi. Adagiate 2 cucchiaini di ripieno e procedete alla piegatura (vedi p. 102). Aiutatevi con il pollice della mano sinistra per spingere il ripieno all'interno della pasta. Posate ogni bao su un quadrato di carta forno. Collocate i bao ben distanziati nei cestelli per la cottura al vapore e lasciate lievitare 1 ora sotto un canovaccio. Riempite d'acqua una casseruola, portate a bollore. Abbassate leggermente la fiamma, posizionare i cestelli e cuocete 15 minuti. Da gustare appena tiepidi.

