

Булочки бао с грибами и овощами

Общее время **100 мин** 20 мин Время подготовки 20 мин Время приготовления 60 мин Время на расстойку теста

Пищевая ценность (на порцию):
1624 кДж / 388 ккал

Жиры: **10,7 г** Белки: **13,1 г**
Углеводы: **61 г**

ИНГРЕДИЕНТ

Ы

2 порции

150 г	муки
1,5 ч. л.	быстродействующих дрожжей
1 ч. л.	сахара
100 мл	тёплой воды
20 г	сушеных грибов шиитаке
100 г	капусты пак-чой
1	морковь
1	жёлтый болгарский перец
1	зубчик чеснока
2 ст. л.	Масло Kikkoman из поджаренного кунжута
4 ст. л.	Соевый соус натурального брожения Kikkoman
2 ст. л.	растительного масла
250 мл	воды
1 ст. л.	Острый чили соус Кимчи Kikkoman
1 ст. л.	семян кунжута
1	зеленый лук

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

150 г муки - **1,5 ч. л.** быстродействующих дрожжей - **1 ч. л.** сахара - **100 мл** тёплой воды Хорошо перемешайте муку, дрожжи и сахар в миске, затем добавьте теплую воду. Перемешайте и замесите тесто. Накройте и оставьте подниматься в теплом месте.

Шаг 2

20 г сушеных грибов шиитаке - **100 г** капусты пак-чой - **1** морковь - **1** жёлтый перец - **1** зубчик чеснока - **2 ст. л.** Масло Kikkoman из поджаренного кунжута **1 ст. л.** Соевый соус натурального брожения Kikkoman Замочите грибы в горячей воде на 15 минут. Нарезьте капусту пак-чой. Морковь натрите на крупной терке, а перец и чеснок мелко нарежьте. Обжарьте овощи в кунжутном масле, затем добавьте нарезанные грибы и соевый соус. Жарьте несколько минут до мягкости, постоянно помешивая. Отложите в сторону и дайте остыть.

Шаг 3

Разделите тесто из шага 1 на 6 равных частей и сформируйте из каждой шарик. Раскатайте в плоскую лепешку. Положите начинку из шага 2 на каждую лепешку и защипите края.

Шаг 4

2 ст. л. растительного масла - **250 мл** воды Разогрейте масло в сковороде, слегка обжарьте получившиеся булочки с обеих сторон, затем

готовьте на пару в пароварке в течение 5-7 минут.

Шаг 5

3 ст. л. Соевый соус натурального брожения
Кikkoman - **1 ст. л.** Острый чили соус Кимчи
Кikkoman - **1 ст. л.** семян кунжута - **1** зеленый
лук

Мелко нарежьте зеленый лук. Смешайте соевый соус с чили соусом Кимчи Кikkoman и подавайте с булочками. Посыпьте кунжутом и украсьте нарезанным зеленым луком.