Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Pan bao con costilla a la BBQ

10 raciones 307 kcal

Ingredientes

PAN BAO

- **160gr** de agua
- **5gr** de levadura prensada fresca
- **250gr** de harina
- **30gr** de maicena
- **15gr** de azúcar
- **5gr** de aceite de girasol (y aprox. 10 g más para pincelar)

SALSA

- **1 diente** de ajo finamente picado
- **5 cdas.** de salsa de soja
- **2 cdas.** de crema de cacahuete
- **2 cdas.** de azúcar
- **1 cda.** de vinagre de arroz (puedes utilizar de otro tipo)
- **3 cdas.** de aceite de sésamo o aove
- **1 cdta.** de salsa Perrins o bovril
- **1 pizca** de pimienta molida
- **1** costillar a las finas hierbas (Lidl) asado en la bbq el día anterior

Elaboración

PAN BAO

1. Ponemos en un bol o robot de cocina 160gr de agua tibia y la levadura, y mezclamos 30 segundos
2. Añadimos la harina, la maicena, el azúcar y el aceite. Amasamos 5 min
3. Dejamos reposar la masa en el bol durante 5 minutos
4. Vertimos la masa sobre la superficie de trabajo, formamos una bola y extendemos con el rodillo hasta que tenga un grosor de 8 mm
5. Con un aro de Ø 8-10 cm, cortamos 10 círculos de masa, colocamos cada uno sobre un trozo de papel de hornear y pasamos el rodillo por encima para darles forma alargada
6. Pincelamos con aceite la mitad de la superficie de las masas y doblamos sobre sí mismas
7. Ponemos los bao con su papel en la vaporera o recipiente varoma, tapamos y dejamos reposar durante al menos 30 minutos o hasta que doblen su volumen
8. Ponemos 150gr de agua en nuestra vaporera o robot de cocina y cocinamos durante 12 min (en robot de cocina a temperatura varoma vel. 1)
9. Cortamos en dados pequeños la carne de la costilla, reservamos

10 En el vaso de nuestra batidora o robot de cocina, ponemos todos los ingredientes para la salsa y trituramos

11 Vamos abriendo nuestros pan bao, untamos con un poco de salsa, ponemos la costilla y a disfrutar

POR RACIÓN	13 g Proteínas	16 g Grasas	28 g Hidratos	1,2 g Fibra

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya