

Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Masa para Bao

Tiempo de Preparación: Descripción: Rinde aproximadamente para 10 piezas.

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes: Observaciones (Marca)
500	grs	Harina de trigo De uso común o todo uso.
1	cda	Levadura seca El equivalente a 7 grs.
2	cds	Azúcar
1	cdita	Polvo para hornear
½	cdita	Sal
250	ml	Leche tibia o agua tibia
2	cds	Aceite vegetal
		Utensilios:
		Bowl grande
		Bascula digital
		Rodillo
		Cuchillo o rasqueta
		Tela húmeda
		Papel encerado
		Vaporera (metálica o bambú)

#	Preparación:
1	Activar la levadura: Mezclar la leche/agua tibia con la levadura y el azúcar. Dejar reposar 10 minutos hasta que espume.
2	Hacer la masa: En un bowl grande, mezclar la harina, polvo de hornear y sal. Agregar la mezcla de levadura y el aceite.
3	Amasar: Amasar 8 - 10 minutos hasta que esté suave y elástica. Se puede usar un rodillo o las palmas.
4	Fermentar: Cubrir con un paño húmedo. Dejar en un lugar cálido por 1.5 horas hasta que doble su volumen.
5	Formado base: Separar la masa en porciones de 50-60 grs. Dar forma de bolita o aplanar para rellenar.

Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Bao Relleno de Cerdo y Col

Tiempo de Preparación: Descripción:

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes: Observaciones (Marca)
300	grs	Carne molida de cerdo
1	tz	Col china (napa) Picada finamente y exprimida.
2	cds	Cebollin picado
1	cdita	Jengibre rallado
1	pz	Diente de ajo Finamente picado.
2	cds	Salsa de soya
1	cdita	Aceite de ajonjolí

		Sal Al gusto.
		Pimienta Al gusto.

#	Preparación:
1	Mezclar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea
2	Tomar una bolita de masa, aplanar con rodillo dejando el centro más grueso que las orillas (forma de disco de 10 cm).
3	Colocar 1 cucharada del relleno en el centro.
4	Formado: Cerrar como si fuera una bolsa, haciendo pliegues alrededor del borde y pellizcando hacia el centro (como flor cerrada).
5	Colocar sobre papel encerado en la vaporera.
6	Fermentar 20 minutos más antes de cocer.
7	Cocer al vapor durante 12-15 minutos. No abrir la tapa antes del tiempo para evitar que se bajen.

Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Dumplings Vegetales

Tiempo de Preparación: Descripción: Rinde para 10-12 piezas aproximadamente.

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes de masa para dumplings:	Observaciones (Marca)
200	grs	Harina de trigo	
100	ml	Agua caliente	

1	pizca	Sal
---	-------	-----

		Ingredientes para relleno:
1	tz	Repollo o col rallada Debe estar bien exprimida.
1	pz	Zanahoria rallada
½	tz	Champiñones finamente picados
1	cda	Cebollin
1	cdita	Salsa de soya
1	cdita	Aceite de ajonjolí
		Sal Al gusto.
		Pimienta Al gusto.

#	Preparación para masa:
1	Mezclar la harina con la sal y agregar harina poco a poco.
2	Amasar 5 - 7 minutos hasta que esté firme pero manejable.
3	Reposar 30 minutos tapada con plástico.
#	Preparación para formado:
1	Cortar en porciones pequeñas (20 grs) y hacer bolitas.
2	Aplanar con rodillo en círculos delgados de 8 cm.
3	Colocar 1 cucharada del relleno.
4	Doblar en media luna y sellar los bordes presionando o haciendo pliegues tipo
#	gyoza. Cocción:
1	En vaporera con papel encerado por 8 - 10 minutos

2	Técnica híbrida: Dorar la base en sartén con aceite, agregar ¼ de taza de agua y tapar para vaporizar 7 minutos.
---	--

Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Bao Dulce de Frijol o Crema Pastelera

Tiempo de Preparación: Descripción:

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes: Observaciones (Marca)
		Pasta de frijol rojo azuki o frijoles refritos endulzados con piloncillo
		Ingredientes para crema pastelera:
1	tz	Leche
2	pzs	Yema de huevo
2	cds	Azúcar
1	cda	Fécula de maíz

#	Preparación para crema pastelera:
1	Calentar la leche.
2	Batir yemas con azúcar y fécula, verter leche caliente y regresar al fuego.
3	Cocinar hasta espesar. Enfriar antes de usar.

#	Formado y cocción:
1	Igual que el bao de cerdo, pero se puede cerrar completamente (sin pliegues) como pan redondo.
2	Cocer en vaporera 10-12 minutos.

Tips específicos para principiantes:

1 Usar papel encerado bajo cada pan o dumpling para evitar que se peguen.

2	Mantener la tapa bien cerrada durante la cocción.
3	No sobrecargar la vaporera, dejar espacio entre piezas.
4	Practicar el formado con masa sin relleno primero.
5	La masa debe estar suave y tibia al tacto, no pegajosa.

Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Mantou (Pan al Vapor sin Relleno)

Tiempo de Preparación: Descripción: Rinde 8 - 10 piezas medianas aproximadamente.
--

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes: Observaciones (Marca)
300	grs	Harina de trigo Preferentemente de todo uso.
1	cdita	Levadura seca El equivalente a 3 grs.
2	cds	Azúcar
½	cdita	Sal
160	ml	Agua tibia

1	cda	Aceite vegetal
		Utensilios:
		Bowl grande
		Bascula
		Cuchillo afilado
		Vaporera o canasta de bambú

		Papel encerado
		Paño húmedo

#	Preparación:
1	Activar levadura: Mezclar el agua tibia con el azúcar y la levadura. Dejar reposar 8 - 10 minutos hasta que burbujee.
2	Formar masa: En un bowl grande, mezclar la harina y la sal. Agregar la mezcla de levadura y el aceite. Amasar durante 8 - 10 minutos hasta que la masa esté suave y elástica.
3	Fermentar: Cubrir con un paño húmedo y dejar reposar en un lugar cálido por 1 hora o hasta que doble su volumen.
#	Formado:
1	Aplanar la masa en un rectángulo, enrollar como como cilindro apretado y cortar en rebanadas (típico formato de mantou cilíndrico).
2	Hacer bolitas individuales para un pan redondo liso.
3	Segunda fermentación: Dejar reposar las piezas ya formadas otros 20 - 30 minutos cubiertos con un paño.
4	Cocción: Colocar cada pan sobre papel encerado en la vaporera, dejando espacio entre ellos. Cocer al vapor por 12 minutos. Apagar el fuego y dejar 5 minutos más con tapa cerrada para evitar que se desinflan.
#	Tips para principiantes:

1	Si la masa se pega, engrasar ligeramente las manos o el rodillo.
2	La clave del mantou es una textura suave y esponjosa, por eso es muy importante no saltarse los tiempos de fermentación ni abrir la vaporera antes de tiempo
3	Se pueden freír los mantou al día siguiente: Primero al vapor, luego fritos en aceite y servidos con leche condensada o miel como postre.