

Bao buns s kozicama



NAČIN PRIPREME
Srednje složena priprema



VRIJEME PRIPREME
> 60 min



BROJ PORCIJA
4 osobe

Sastojci

Bao buns parena peciva

400 g glatkog brašna
125 g kukuruznog škroba
200 ml mlake vode
80 ml K Plus mlijeka
pola vrećice kvasca
30 g K plus maslaca
1 žličica K Plus octa
40 g šećera
1 žličica Sweet chef praška za pecivo
8 g soli

Bao buns s kozicama

Sastojci:

16 bao peciva
20 ml ulja
2 češnja češnjaka
450 g repova jadranskih kozica Adria Mare
25 ml soja sosa
40 ml hladne vode
1 žličica škroba
5 g meda
1 mladi luk

Za umak:

85 g K Plus majoneze
½ žličice ljutog umaka
½ žličice soka od limete
Korica polovice limete

Nutritivne vrijednosti

Skeniraj za prikaz na web stranici



Bao buns parena peciva

Ulakoj vodi dodajte mlijeko, pola žlice šećera i kvasac te ostavite 5 minuta da se kvasac aktivira. Brašno stavite u posudu, dodajte mu škrob, sol, ostatak šećera, prašak za pecivo i dobro promiješajte. Dodajte smjesu s kvascem i počnite mijesiti ručnim mikserom, dodajte i ocat i nastavite mijesiti dok se ne formira kugla. Ovo je čvrsto tijesto te po potrebi možete dodati još žlicu po žlicu mlijeka dok ne dobijete glatko tijesto. Mijesite barem 10 minuta, pa prekrijte folijom za svježinu i ostavite da se diže, prekriveno, 1 h.

Nakon što je tijesto naraslo razvaljajte ga valjkom na debljinu od ½ cm i izrežite krugove promjera 10 cm. Ostatak tijesta premijesite, ostavite da kratko odmori pa ponovite postupak. Ako nemate izrezivač tijesto podijelite na 16 jednakih dijelova, oblikujte u kuglice i valjkom izravajte u ovale. Krugove premažite uljem uz pomoć kista te preklopite. U posudi zakuhajte vodu te stavite rešetku za parenje. Stavite svako pecivo na komadić papira za pečenje i parite poklopljeno oko 12 minuta.

Bao buns s kozicama

Na ulje stavite očišćene repove kozica, dodajte im sitno sjeckani češnjak i soja sos. Pecite na laganoj vatri dok višak tekućine ne ispari i kozice ne pobijele. U hladnoj vodi razmutite škrob i med. Dodajte u kozice i kuhajte još par minuta. Završite sa sitno sjeckanim mladim lukom. Majonezi dodajte ljuti umak i sok i koru limete. Pareno pecivo napunite majonezom, kozicama, krastavcima, ukiseljenom mrkvom, zelenom salatom, mladim lukom, korijandrom i chillijem

