KIKKOMAN

Svamp- och grönsaksfyllda bao-bröd

Total tid **100 Min.** **20 Min.** Tid för förberedelse **20 Min.** Tillagningstid **60 Min.** Vilotid

Näringsinnehåll (per portion):
1.624 kJ / 388 kcal

Fett: **10,7 g** Protein: **13,1 g**
Kolhydrater: **61 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

150 g	mjöl
1,5 tsk	snabbjäst
1 tsk	socker
100 ml	varmt vatten
20 g	torkad shiitakesvamp
100 g	pak choi
1	morot
1	gul paprika
1	vitlöksklyfta
2 msk	Kikkoman rostad sesamolja
4 msk	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
2 msk	olja
250 ml	vatten
1 msk	Kikkoman Kryddig Chilisås för Kimchi
1 msk	sesamfrön
1	salladslök

FÖRBEREDELSE

Steg 1

150 g mjöl - **1,5 tsk** snabbjäst - **1 tsk** socker - **100 ml** varmt vatten
Häll mjöl, snabbjäst och socker i en skål. Blanda väl och tillsätt varmt vatten. Rör om och knåda degen. Täck över och låt jäsa på en varm plats.

Steg 2

20 g torkad shiitakesvamp - **100 g** pak choi - **1** morot - **1** gul paprika - **1** vitlöksklyfta - **2 msk** Kikkoman rostad sesamolja **1 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås
Blötlägg svampen i varmt vatten och låt stå i 15 minuter. Hacka pak choi-kålen. Strimla moroten med ett stort rivjärn och finhacka paprikan och vitlöken. Fräs grönsakerna i Kikkoman Sesamolja, tillsätt sedan den hackade svampen och Kikkoman sojasås. Stek i några minuter under konstant omrörning tills grönsakerna är mjuka. Ställ åt sidan för att svalna.

Steg 3

Dela degen från steg 1 i 6 lika stora delar och forma var och en till en boll. Kavla ut till en platt skiva. Placera fyllningen från steg 2 på varje skiva och försegla kanterna för att bilda en påse.

Steg 4

2 msk olja - **250 ml** vatten
Hetta upp oljan i en panna, stek bullarna lätt på båda sidor, ånga sedan i en ångkokare i 5-7 minuter.

Steg 5

3 msk Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **1 msk** Kikkoman Kryddig Chilisås för Kimchi - **1 msk** sesamfrön - **1** salladslök
Hacka salladslöken. Blanda Kikkoman sojasås med Kikkoman Kimchi Chili Sauce och servera bullarna med såsen. Strö över sesamfröna och garnera med den hackade salladslöken.