



Ricetta

Bao bun di melanzane

Soffici burger con melanzane: è come mordere una saporitissima nuvola

55 min

Tempo di preparazione



95 min

Tempo totale



Ingredienti per 4 persone

MELANZANE

- 1 melanzana, ca. 600g, in pezzetti da ca. 2 cm
- 1 cipollotto, tagliato sottile, parte verde tagliata ad anelli sottili
- 2 Aglio
- 2-3 C olio di sesamo
- 1 c sale
- 4 cm zenzero tagliato sottile
- 1 C zucchero
- 4 C aceto di vino bianco
- 2 C salsa di soia
- 2 dl acqua
- 1 C amido di mais

BAO BUNS

- 350g farina
- 10 g lievito
- 1.75 dl acqua
- 2 C olio di colza
- 1 c sale

CIPOLLE

- 1-2 cipolle rosse a fettine sottili
- 1 dl acqua
- 1 dl aceto di vino bianco
- 1 C sale
- 50 g zucchero
- 50 g arachidi salate e tostate, tritate grossolanamente
- 1/2 mazzetti coriandolo o basilico tritato

Ecco come si prepara

1 di 5

BAO BUN

Mischiare in una ciotola tutti gli ingredienti dalla farina fino al sale (incluso). Impastare per dieci minuti fino a ottenere un impasto morbido, coprire e lasciar riposare per circa due ore finché non raddoppia di volume. Suddividere l'impasto in sei parti, formare delle sfere. Spianare l'impasto su un piano di lavoro infarinato in dischi da circa 5mm di spessore. Tagliare la carta da forno a strisce, poggiare i dischi sulla prima striscia e coprirli man mano con le altre.

2 di 5

COTTURA AL VAPORE

Mettere il cestello per la cottura al vapore in una padella larga. Riempire d'acqua fino quasi al bordo del cestello, poggiare i dischi uno dopo l'altro nel cestello con la restante carta da forno. Cuocere coperti per 12-15 min. controllando regolarmente il livello dell'acqua.

3 di 5

MELANZANE

Tagliare le melanzane a pezzetti da circa 2cm e friggerle un po' alla volta in olio bollente fino a doratura, salare, mettere da parte. Affettare sottilmente cipollotti, aglio e zenzero e cuocere insieme in una padella con un po' d'olio. Unire lo zucchero con tutti gli ingredienti fino all'amido di mais e mescolare bene. Aggiungere alla padella, cuocere mescolando continuamente e unire le melanzane. Stufare per circa 40 minuti senza coperchio.

4 di 5

CIPOLLE

Far bollire l'acqua con le cipolle e lasciar cuocere per circa dieci minuti.

5 di 5

CONCLUSIONE

Farcire i bao bun con melanzane, cipolle, arachidi e coriandolo e guarnire con cipollotto tagliato sottile.