

Bao buns fylt med sopp og grønnsaker

total tid **100 min.** 20 min. tilberedningstid 20 min. koketid 60 min. hviletid

Næringsinnhold (per porsjon):

1.624 kJ / 388 kcal

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

Karbohydrater: **61 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

150 g	mel
1,5 ts	tørrgjær
1 ts	sukker
100 dl	warm water
1 dl	varmt vann
20 g	tørket shiitakesopp
100 g	pak choi
1	gulrot
1	gul paprika
1	fedd hvitløk
2 ss	<u>Kikkoman ristet Sesamolje</u>
4 ss	<u>Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus</u>
2 ss	olje
250 dl	water
2,5 dl	vann
1 ss	<u>Kikkoman Krydret Chilisaus til Kimchi</u>
1 ss	sesamfrø
1	vårløk

TILBEREDNING

Steg 1

150 g mel - **1,5 ts** tørrgjær - **1 ts** sukker - **100 dl** warm water - **1 dl** varmt vann

Ha mel, tørrgjær og sukker i en bolle. Bland godt og tilsett varmt vann. Rør om og kna deigen. Dekk til bollen og la deigen heve seg på et lunt sted.

Steg 2

20 g tørket shiitakesopp - **100 g** pak choi - **1** gulrot - **1** gul paprika - **1** fedd hvitløk - **2 ss** Kikkoman ristet Sesamolje **1 ss** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus

Bløtlegg soppen i varmt vann og la stå i 15 minutter. Hakk pak choi. Riv gulroten på et grovt rivjern og finhakk paprika og hvitløk. Sauter grønnsakene i Kikkoman Sesamolje, tilsett deretter hakket sopp og Kikkoman Soyasaus. Stek i noen minutter under konstant omrøring til grønnsakene er myke. La stå til avkjøling.

Steg 3

Del deigen fra steg 1 i 6 like store porsjoner, og form hver porsjon til en bolle. Kjevl den ut til en rund skive. Legg fyllet fra steg 2 på hver skive og klem sammen sidene til du får en fylt bolle.

Steg 4

2 ss olje - **250 dl** water - **2,5 dl** vann

Varm opp oljen i en panne, brun bollene lett på hver side, legg dem deretter i en dampkoker i 5-7 minutter.

Steg 5

3 ss Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus - **1 ss**

Kikkoman Krydret Chilisaus til Kimchi - **1 ss**
sesamfrø - **1** vårløk

Skjær vårløken i tynne skiver. Bland Kikkoman Soyasaus med Kikkoman Kimchi Chilisaus og server bao buns med sausen. Dryss over sesamfrø og garner med vårløk.