

Bao Buns med "pulled Jackfrukt"



Läs mer och hitta recept
på www.hebe.se eller
scanna in QR-koden.



Bao Buns med "pulled Jackfrukt"

4 pers

Ingredienser:

Bao buns

2 tsk torrjäst
2 dl vatten, ljummet
1 msk socker
1 tsk salt
0,5 dl matolja
4,5 dl vetemjöl
1 krm bakpulver
Pulled jackfrukt
400 g jackfrukt, skalad, urkärnad
3 st chipotle
1 msk gul lök, hackad
1 st vitlöksklyfta
1 msk Olivolja
400 g tomat, hackade
2 msk balsamvinäger
0,5 dl farinsocker
2 dl kaffe
1 tsk salt

Tillbehör t.ex.

gurka
majrova
rättika
röd lök
salladslök
koriander
nötter, hackade

Gör så här:

Bao buns

Blanda alla torra ingredienser i en matberedare. Tillsätt matoljan och vattnet (ska vara lite varmare än fingervarmt). Kör degen i en matberedare i 10 minuter. Degen ska bli glansig, seg och mycket slät. Låt jäsa till dubbel storlek, ca 40-50 minuter. När degen jäst, ta upp den på ett mjölat bakbord. Dela upp degen i bitar och forma till små bollar. Låt jäsa 30 minuter. Kavla ut degen oval och avlång. Pensla lite olja och vik den ena sidan över den andra. Lägg de vikta bullarna på klippta bitar smörpapper, 15x15 cm. Låt jäsa i 45-60 minuter. Hetta upp vatten i en kastrull. Ställ över en bambukorg och lägg i de antal bullar som får plats. Har du ingen bambukorg hemma så går det bra att ånga en bulle i taget i ett durkslag. Ånga bullarna över kokande vatten i 6 minuter. Ta upp och låt svalna. Det går också att göra bullarna i ugnen på 150° grader. Tillsätt lite kallt vatten längst ner i ugnen.

Pulled jackfrukt

Koka jackfrukten i en kastrull med vatten och salt i ca 10 minuter. Häll över på ett durkslag och låt rinna av. Ta bort stjälkarna från Chipotlen och dela den i bitar och rosta på medelvärme i en torr stekpannan. Skiva jackfrukten i strimlor. Stek i några minuter i olja. Tillsätt lök och vitlök och fräs några minuter. Tillsätt chipotle, tomat, balsamvinäger, farinsocker och kaffe. Låt allt koka ihop till en glaze, ca 20-30 minuter. Smaka av med salt. Ställ ett durkslag med stora hål över en skål eller kastrull. Lägg i jackfruktsröran och låt såsen rinna av. Pressa lite med en gaffel. Ställ undan såsen och använd vid servering. Lägg resterande jackfrukt, som fortfarande har lite sås på sig, på en plåt. Rosta i 200°C i ugn i ca 15 minuter, tills den blir krispig.

Fyll bullarna med pulled jackfrukt och valfria tillbehör.