



☐ Polévky

☐ Těstoviny

☐ Ásie

☐ Indie

☐ Česká klasika

☐ Jiné hlavní chody

☐ Dezerty

Bao Buns s trhaným

Marek • Praha • 2024-12-31

Nejoblíbenější sendvič našich oslav a večírků. Pokud ho někam nesete, buďte připraveni, že do hodiny zmizí. Takže na něj nejdříve nalákejte vaše oblíbence, jinak totiž zapláčete, že vámi s láskou připravený poklad za rohem ztláskal strejda Franta, kterej přinesl jen tatarák s kečupem, ale rychle dospěl k závěru, že mu po něm vlastně vůbec nebude tak dobře, jako po tomhle bílým zlatu.

Inspirováno z <https://redhousespice.com/bao/> - tam naleznete v angličtině skvělý návod na přípravu těsta (pokud byste si s tím mým nevěděli rady)

Ingredience na 8-12 banů

Těsto

- 270 g hladké mouky, já používám Babiččinu Dortovou, protože má ideální obsah lepku
- 30 g kukuřičného škrobu pro vláčnější těsto (můžeme nahradit moukou)
- 5 g sušeného droždí (jeden a čtvrt lžičky)
- 1 lžička kypřicího prášku
- 1 lžička cukru
- 165 ml vody
- olej z praženého sezamu na potírání

Nakládaná zelenina

- 1/2 okurky
- 1 mrkev
- 1/2 vodnice (daikon)
- 1/4 hrnku cukr
- 5/4 hrnku rýžového octa
- 3/4 hrnku vody
- 1 lžička soli

Trhané

- 1 balení Kalma "Trhané" rostlinné kousky (viděl jsem například v Kauflandu, v JIPu, v Country Lajfu, na Košíku.cz a v Bio Letná na třídě Milady Horákové)
- sójová omáčka

Kompletování:

- asijské dochucovací omáčky
- čerstvý koriandr
- olej z praženého sezamu

Postup

První den:

1. Zeleninu si naložíme den předem, aby se do ní pořádně zakousl ocet.
2. Lenivci si vezmou mandolínu a nakrájí si veškerou zeleninu na nejtenčí plátky. Ti, co to chtějí mít krásné a mají trochu víc času, si vezmou ostrý nůž a zeleninu nakrájí na tenoučké proužky dlouhé cca 5 cm.
3. Připravíme si nálev z cukru, octa, vody a soli.
4. Zeleninu nacpeme do zavařovací sklenice a zalijeme nálevem. Necháme přes noc odpočívat v lednici

Druhý den:

Naší zeleninu a těsto si nakrájíme na kousky. Můžeme to udělat i v předem připravené formě, například v

varit začínáme v dostatečném předstihu. vyrobit 30 banů trvá s částečnou pomocí až 4 hodiny. Ovšem, čas je přímo úměrný počtem banů, takže oběd pro dva se dá zvládnout do hodinky.

Těsto:

1. Smícháme všechny suché ingredience a poté za postupného míchání hůlkami nebo jiným vhodným nástrojem přiléváme vlažnou vodu.
2. Když těsto vypije veškerou vodu, můžeme přejít k práci rukama. Těsto hněteme asi deset minut, nemělo by se vůbec lepit a bude krásně pružné, celistvé a hladké.
3. Těsto přikryjeme fólií nebo vlhkou utěrkou a necháme 2-3 min odpočinout. Mezitím si nastříháme pečicí papír na čtverečky cca 7x7 cm - na každý ban budeme potřebovat jeden čtvereček.
4. Těsto znovu párkrát prohněteme a rozdělíme jej na jednotlivé kuličky. Já k tomuto úkonu používám váhu. Zvážím si celé těsto, hmotnost vydělím požadovaným počtem banů a pak si odvažuji jednotlivé kuličky přesně na gram. Jedině tak dosáhnu toho, že mám každý ban stejně velký. Bany na fotografiích jsou vyrobeny z necelého kila mouky, což vyšlo na třicet banů o syrové hmotnosti 52 g.
5. Kuličky si připravuji tak, že těsto prsty slepuji odshora po stranách do jednoho bodu dole. Kuličky hned odkládám pod fólii nebo utěrku, aby neoschly. Ve chvíli, kdy mám všechny připravené, vrhám se na tvarování banů. Ideální je samozřejmě činnost rozdělit mezi víc lidí. Jeden může vážit těsto, druhý připravovat kuličky a třetí rovnou tvarovat bany - tomu třetímu to bude trvat nejdéle, takže se k němu ostatní dva postupně přidají. Jediné důležité je těsto nenechat oschnout. Mějte je stále přikryté!
6. Teď k tvarování. Ban má oválný tvar. Je potřeba kuličku rovnoměrně rozmáčknot na pomoučené ploše dlaní a pak válečkem rozjet nahorů a dolů, aby se těsto roztáhlo ve dvou (ale ne čtyřech) směrech. Když jste s tvarem spokojení, potřete celou plochu sezamovým olejem, přeložte olej proti sobě (dovnitř), položte na čtvereček pečicího papíru a pod utěrkou nebo fólií nechte kynout minimálně 10 minut.
7. Když bany trochu nakynou, nechte je 10 minut vařit v páře. Dá se použít rýžovar s patrem nebo obyčejný napařovák na knedlíky, který máme všichni doma. My doma dost improvizujeme - do rýžovaru se vejdou jen čtyři a na napařovák v hrnci šest, takže jich zvládneme udělat deset na jeden zátaž. Po deseti minutách bany vyjměte z páry a nechte klidně vychladnout - jsou vynikající i jako studený sendvič. Pokud je chcete jíst teplé, budete si se zbytkem přípravy muset trochu máknout a trhané i omáčku mít ideálně hotové předem, ponecháné v teple.

Trhané:

1. V pánvi si ohřejeme trhané rostlinné kousky a přidáme sójovou omáčku dle chuti.
2. Můžeme si i vyrobit omáčku z různých asijských dochucovadel, která máme ve skříni (houbová omáčka, sladkokyselá, pálivá chilli...). My s ní vždycky dáme tu práci, protože šťavnatost se k banům opravdu hodí! Omáčky si rozvaříme ve vodě a zahušťujeme škrobem.

Kompletace:

1. Bany potřeme ještě jednou sezamovým olejem, protože většina jeho chuti se ztratila v páře.
2. Naplníme nakládanou zeleninou, trhaným masem, případně zalijeme omáčkou a posypeme čerstvě nasekaným koriandrem.
3. Hotovo.





[Older](#)

2024-04-09

Ramen s arašídovou pastou