

PANE, PIZZE E LIEVITATI

Bao con il Bimby

LUOGO: [Asia / Cina](#)

DOSI PER: [6 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [40 min](#) COSTO:

[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



I Bao o [Baozi](#) o Mantou, sono dei **soffici panini al vapore** tipici della [cucina cinese](#), perfetti per essere **farciti con carne, verdure o salse gustose**.

Prepararli a casa è più facile di quanto pensi grazie al **Bimby**, che ti permette di ottenere un impasto liscio e lievitato alla perfezione. Morbidi, leggermente dolci e irresistibili, i bao sono l'ideale per una cena sfiziosa o un aperitivo originale.

Scopri come prepararli e come farcirli al meglio!

INGREDIENTI PER I BAO CON IL BIMBY

LATTE 120 gr
FARINA 00 200
ZUCCHERO 15 gr
LIEVITO DI BIRRA 5 gr
OLIO DI SEMI DI GIRASOLE 2 cucchiaini da tavola

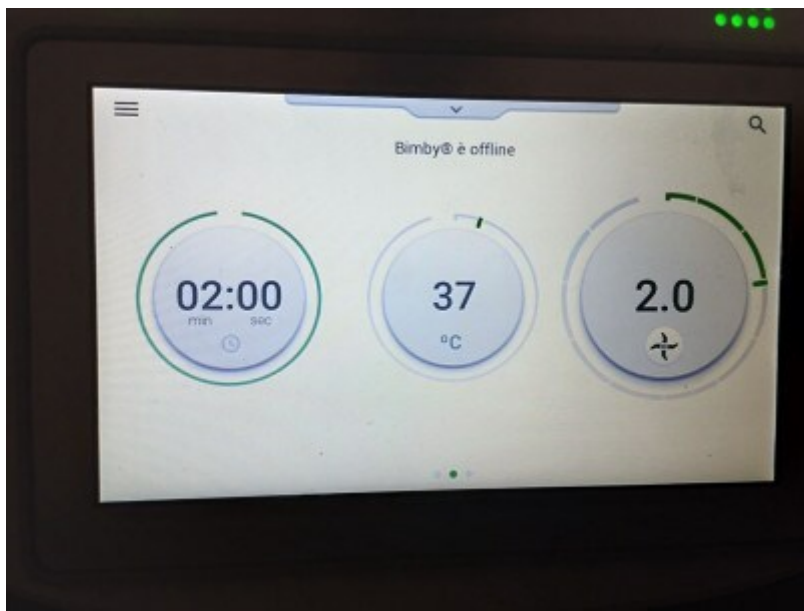
INGREDIENTI PER LA COTTURA AL VAPORE

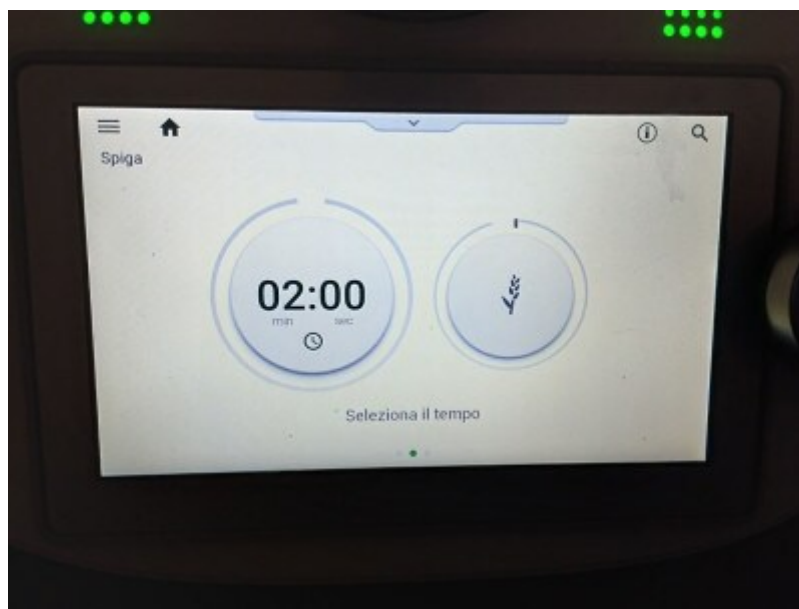
ACQUA 800 gr

COME FARE I BAO CON IL BIMBY

- 1 Versa nel boccale del Bimby il latte, lo zucchero e il lievito di birra fresco. Scalda per 2 minuti a 37°C, velocità 2. Aggiungi la farina e l'olio di semi di girasole. Impasta per 2 minuti a velocità Spiga. Infarina una ciotola capiente e trasferisci l'impasto al suo interno. Copri con pellicola trasparente e lascia lievitare fino al raddoppio del volume.







- 2 Quando l'impasto è ben lievitato, versalo su un piano di lavoro leggermente infarinato. Stendilo con il mattarello fino a formare un quadrato di circa 25x25 cm. Arrotola l'impasto su sé stesso, formando un rotolo compatto. Con un coltello affilato, dividi il rotolo a metà. Da ciascuna metà, ricava 3 pezzi, ottenendo così 6 panini cinesi arrotolati.







- 3 Disponi i panini nel contenitore del Varoma e chiudi con il coperchio. Versa l'acqua nel boccale del Bimby, posiziona il Varoma sopra e cuoci per 40 minuti a temperatura Varoma, velocità 1. Una volta cotti, rimuovi con attenzione il Varoma per evitare scottature. Lascia raffreddare i panini prima di servirli.





TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per ottenere bao super soffici, lascia lievitare l'impasto fino al raddoppio del volume: la pazienza verrà ripagata!

Se vuoi rendere i tuoi bao colorati e originali, puoi aggiungere all'impasto polvere di barbabietola (per un rosa acceso), matcha (per un verde brillante), carbone vegetale (per il nero) o curcuma (per il giallo).

Ricorda di conservarli sempre sotto un canovaccio pulito dopo la cottura per mantenere la loro morbidezza.

E se ne avanzano? Puoi congelarli singolarmente e scaldarli al vapore all'occorrenza.

COME SI CONSERVANO I BAO

I Bao con il Bimby si conservano in frigorifero per 2-3 giorni, in un contenitore ermetico. Per gustarli nuovamente, basta riscaldarli al vapore per qualche minuto o in microonde con un bicchiere d'acqua accanto. Se li congeli, separali con un pezzetto di carta forno per evitare che si attacchino.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

[Salsa agrodolce](#): ricetta cinese golosa e saporita

[Pollo alle mandorle](#): un secondo perfetto da gustare con i bao

[Involtini primavera](#): farli in casa è semplicissimo

[Ravioli cinesi di maiale al vapore](#): un classico della cucina cinese