

BAO BUNS



INGREDIENTES:

- 280 gr agua
- 5 gr levadura prensada Fresca
- 320 gr harina de fuerza
- 75 gr leche
- 25 gr aceite de oliva
- 1 cucharadita de miel
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de Lecitina soja(opcional)

PREPARACIÓN:

- Ponga en el vaso 50 gr de agua y la levadura. Caliente **30 seg / 37 / Vel 2**
- Añada 50 gr de harina y mezcle **10 seg / Vel 4**. Deje reposar en el vaso hasta que doble su volumen (aprox . 20 minutos)
- Añada al vaso 80 gr de agua, 270 gr de harina, la leche , el aceite, la miel, la sal y la lecitina de soja y amase **3 min/ velocidad espiga** . Deje reposar en el vaso hasta que doble su volumen (aprox. 30 minutos). Retire la masa sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada, dele forma de cilindro y córtelo en 8 porciones de igual peso

- Forme bolas con cada porción y aplastelas dándoles forma ovalada, con un grosor de 1/2 cm. Ponga cada una sobre un trozo de papel de hornear. Coloque 4 en el recipiente Varoma y 4 en la bandeja Varoma. Tape y deje reposar hasta que doblen su volumen (aprox. 30 min). Lave el vaso
- Vierta en el vaso 150 gr de agua. Apriete cada Mollet's ligeramente con los dedos, tape el Varoma y sitúelo en su posición. Programe **13 min / Varoma / Vel 1**. Retire el varoma y deje enfriar los bao buns aprox. 10 min. Vacíe el vaso.