

## באן - לחמניות מאודות במילוי חזה עוף



### רכיבים

- 3/4 4/3 כוסות קמח שמרים אסם 1 ק"ג אסם
- כפית סוכר לבן
- 3/4 4/3 כוס מים חמים
- 1/4 4/1 כפית מלח
- כפות סוכר לבן
- כף שמן קנולה
- 1/2 2/1 כפית אבקת אפייה
- גרם חזה עוף טחון
- כפות רוטב בסיס 290 מ"ל
- כפות רוטב טריאקי 290 מ"ל
- כף רוטב סריראצ'ה
- לפי הטעם מלח
- לפי הטעם פלפל שחור

### הכנה

1. מערבבים בקערה את מרכיבי הבצק, עד לקבלת בצק אחיד.
2. מקמחים את משטח העבודה, ומניחים עליו את הבצק. לשים עד לקבלת בצק חלק. משמנים קערה ומניחים את הבצק, מורחים אותו במעט שמן. מתפיחים כ-45 דקות, עד להכפלת נפח.
3. נותנים מכת אגרוף קלה על הבצק ו-"מפילים אותו". שמים את הבצק ע"ג משטח העבודה המקומח. מפזרים את אבקת האפייה ע"ג הבצק, ומטמיעים אותה בבצק. מניחים ל-5 דקות נוספות.
4. מחלקים את הבצק ל-2. את החצי שלא עובדים איתו כרגע מניחים בקערה, ומכסים במגבת.
5. יוצרים כדורים ומכסים ל-30 דקות לתפיחה נוספת.
6. ניתן לאדות את ה-"באנים" בסיר אידוי מרופד בנייר פרגמנט ע"ג סיר עם מים רותחים, לכ-15 דקות או עד התייצבות הבאנים. מסדרים אותם במרווחים, כי הם תופחים.
7. מבשלים במחבת את חזה העוף הטחון עד שהוא משנה את צבעו ללבן. מוסיפים את הרטבים. טועמים ומתקנים תיבול. מי שאוהב חריף יותר, להוסיף עוד סריראצ'ה. ממשיכים לבשל עד להסמכת המילוי.
8. ניתן למלא אותם מראש במילוי, ניתן להכין לחמניות ריקות, ואז לחצות אותן ולמלא. בתיאבון!

150 דקות

6 servings 6