באָן בשר מפורק

רכיבים

- גרם קמח לבן
- גרם קורנפלור
- 2/1 1/2 כפית שמרים
- 2/1 1/2 כפית אבקת אפייה
- כף סוכר לבן
- מיליליטר מים קרים
- כף שמן צמחי
- קילוגרם בשר בקר צלעות או אסאדו או אונטריב
- 2/1 1/2 כוס רוטב נוסח סצ'ואן 290 מ"ל
- כוס מים

הכנה

1. ממליחים ומפלפלים מעט את הבשר וצורבים בסיר עם מעט שמן לקבלת צבע. מוסיפים את רוטב הסצ׳ואן וכוס מים, מכסים בנייר אפייה והמכסה של הסיר ומכניסים לתנור על חום של 130 מעלות למשך 4 שעות. (אופציונלי לתיבול הבשר: כוכב אניס, מקל קינמון, עלה דפנה).

2. להכנת הבאן: מערבבים בקערה את כל המרכיבים היבשים, מוסיפים את המים הקרים (120 מ"ל) והשמן ולשים עד קבלת בצק חלק. ניתן ללוש גם במיקסר.

3. מחלקים את הבצק ל-6 חלקים שווים, לשים כל חלק עוד קצת, מרדדים לאליפסה ארוכה, מורחים שמן במרכז וסוגרים לחצי לצורה של הבאן. מכסים במגבת לחה או ניילון נצמד ומתפיחים כ-30-60 דקות במקום חמים עד הכפלת נפח. מומלץ לשים אותם על ריבועי נייר אפייה שיהיה קל להעביר אותם בהמשך.

4. מרתיחים בסיר קצת מים, מנמיכים את האש ללהבה נמוכה, מניחים את הבאנים על סל אידוי ומאדים את הבאנים למשך 12 דקות. לאחר 12 דקות מכבים את האש אבל לא פותחים את המכסה לעוד 5 דקות.

5. כשהבשר מוכן מפרקים אותו ומערבבים עם הרוטב.

6. מגישים את הבשר המפורק בתוך הבאן עם רוטב צ׳ילי מתוק של אסם, בצל ירוק, כוסברה, צ׳ילי ותוספות אחרות אהובות.

60 דקות

6 6