



**MySocialRecipe**

Questa ricetta è mia!



**Ricetta N. RE003211 - Ricetta d'Autore**

**Registrata in data 04 Feb 2020 alle ore 15:52**

**da PASQUALE CASILLO**

**Livello di difficoltà: Medio**

**Piatto tipico della regione: Campania**

**Piatto tipico della stagione: Primavera, Estate, Autunno, Inverno**

**Come ti senti gustando la tua ricetta? Felice**

## Bao Genovese

I Bao sono dei sofficissimi panini di riso cotti al vapore che appartengono alla tradizione culinaria orientale, in particolare alla cucina cinese.

Abbiamo Interpretato in chiave napoletana la ricetta facendoli con un emulsione di Ragù alla genovese.

Tempo di preparazione: 120 minuti

### Ingredienti per 6 persone

Bao:

250 g Farina Manitoba

200 g Farina 00

140 ml Acqua

140 ml Latte

60 g Zucchero

2 cucchiaini Aceto di mele

50 g Farina di riso

5 g Sale fino

1 cucchiaio Olio di semi

1 bustina Lievito di birra secco

1 cucchiaio Lievito in polvere

600 g Manzo

(girello, magatello o lacerto) rn

1 kg Cipolle dorate

60 g Sedano

60 g Carote

1 ciuffo Prezzemolo

1 foglia Alloro

100 g Vino bianco

q.b. Olio evo

q.b. Sale fino

q.b. Pepe nero

q.b. Parmigiano Reggiano DOP (Parmigiano Reggiano)

### Preparazione

Preparazione Bao

Per preparare i Bao iniziate facendo sciogliere il lievito di birra secco in un bicchiere di acqua tiepida, lasciandolo riposare per circa 10 minuti o comunque fino a quando si sono formate delle bolle in superficie.

Setacciate direttamente nella ciotola della planetaria la farina manitoba, la farina 00, la farina di riso e il lievito in polvere.

Aggiungete lo zucchero, il sale, il latte e il lievito precedentemente sciolto nell'acqua.

Montate il gancio a foglia e lavorate alla minima velocità fino a far amalgamare perfettamente tutti gli ingredienti.

Montate il gancio ad uncino, aumentate la velocità di una tacca e azionate nuovamente la macchina.

Aggiungete a filo l'olio di semi e continuate a lavorare fino a quando l'impasto di stacca dalla ciotola e si incorda al gancio.

Per ulteriori informazioni visita il nostro sito web [www.mysocialrecipe.com](http://www.mysocialrecipe.com)

oppure scrivere un messaggio all'indirizzo [info@mysocialrecipe.com](mailto:info@mysocialrecipe.com)

Trasferite l'impasto sul piano di lavoro precedentemente infarinato e formate una palla. Oliate con cura una ciotola, trasferiteci l'impasto, coprite con della pellicola alimentare trasparente e lasciate lievitare per un paio di ore, o comunque fino a quando l'impasto è triplicato di volume. Passato il tempo di lievitazione, riprendete l'impasto e premetelo leggermente con i palmi delle mani per sgonfiarlo. Aiutandovi con un tarocco, dividete l'impasto in circa 12 pezzi e con ogni pezzo formate delle palline. Copritele con della pellicola alimentare trasparente e lasciatele riposare per circa 10 minuti. Nel frattempo prendete della carta forno e ritagliate dei quadrati da 10 centimetri, tanti quanti il numero dei vostri bao. Riprendete le palline, stendetele fino a renderle ovali e piegatele a metà mettendoci in mezzo un quadrato di carta forno. Prendete dei cestelli per la cottura al vapore, foderateli con la carta forno e disponeteci i bao in modo che siano ben distanziati gli uni dagli altri. Coprite con della pellicola alimentare trasparente e lasciate riposare i bao fino a quando sono raddoppiati di volume. Riempite d'acqua il fondo della vaporiera, aggiungete l'aceto di mele, portate a bollore e impilate i cestelli con i bao. Cuocete a fiamma bassa per circa 8-10 minuti.

#### Preparazione Genovese

Per preparare la genovese cominciate mondando le cipolle e affettandole sottilmente. Man mano trasferitele in un recipiente e passate a sbucciare la carota. Poi tritatela finemente e passate a pulire il sedano, non buttando via il ciuffo. Tritate finemente anche questo e mettete da parte. Passate poi alla carne, ripulitela da eventuale grasso in eccesso e tagliatela in pezzettoni . Per finire riprendete il ciuffo di sedano, unite quello di prezzemolo e la foglia di alloro e legate con lo spago da cucina creando così il mazzetto odoroso. Spostatevi ai fornelli. In una pentola abbastanza capiente da contenere le cipolle versate abbondante olio. Unite le cipolle, sedano, carota e lasciate insaporire per un paio di minuti a fuoco dolce. Aggiungete poi i pezzi di carne, un pizzico di sale e il mazzetto odoroso, mescolate e lasciate insaporire per qualche minuto. Poi abbassate la fiamma e coprite con il coperchio. A questo punto la genovese deve cuocere per almeno 3 ore; non c'è bisogno di aggiungere acqua o brodo perché le cipolle rilasceranno il liquido necessario affinché il fondo non si asciughi. È comunque importante controllare e mescolare la genovese di tanto in tanto . Trascorse le ore la genovese deve essere equilibrata nella sua dolcezza perciò bisogna aggiungere il vino. Prima però eliminate il mazzetto odoroso . Alzate leggermente la fiamma, aggiungete una parte del vino e mescolate . Cuocete la carne senza coperchio per circa un'ora mescolando spesso e bagnando con il vino man mano che il fondo si sarà asciugato Passare tutto in un contenitore di acciaio e frullare dolcemente con un mixer ad immersione.