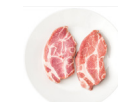


# Baos de cerdo marinado con zanahoria encurtida con cilantro y judías verdes salteadas

Rápido • Una sartén

21



Cabeza de lomo



Pan bao



Pimentón ahumado



Salsa de soja



Cilantro



Judías verdes



Mix de especias tailandesas



Zanahoria



Miel

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, vinagre de vino tinto.

Cocinando: 20 mins  
Listo en: 25 mins



Originarios de la gastronomía china, los baos son panecillos al vapor que destacan por su esponjosidad. La clave de su textura distintiva radica en el uso de levadura en la masa y un proceso de fermentación, que le aporta esta característica textura. Disfrútalos en esta ocasión rellenos de cerdo y zanahoria encurtida.



## Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

## Utensilios necesarios:

Bol, bol grande, sartén con tapa, pelador.

## Ingredientes

	2P	4P
Cabeza de lomo*	2 unidades	4 unidades
Pan bao <b>13</b> <b>15</b> )	6 unidades	12 unidades
Pimentón ahumado <b>9</b> )	½ sobre	1 sobre
Salsa de soja <b>11</b> <b>13</b> )	1 sobre	2 sobres
Cilantro	½ unidad	1 unidad
Judías verdes	100 gramos	200 gramos
Mix de especias tailandesas	1 sobre	2 sobres
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Miel	1 paquete	2 paquetes
Vinagre para encurtir	2 cucharadas	4 cucharadas
Sal para encurtir	1 cucharadita	1 cucharadita

\*Conservar en la nevera

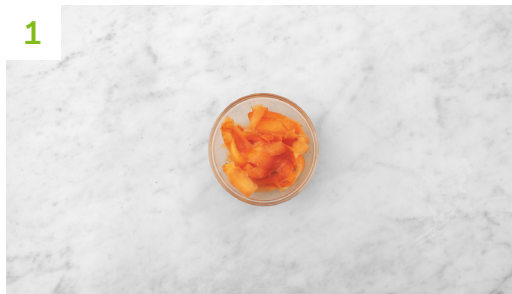
## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	460 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3412/ 816	741/ 177
Grasas (g)	36,0	7,8
de las cuales saturadas (g)	10,6	2,3
Carbohidratos (g)	91,2	19,8
de los cuales azúcares (g)	19,4	4,2
Proteínas (g)	39,0	8,5
Sal (g)	5,2	1,1

## Alérgenos

**9)** Mostaza **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten **15)** Trigo.

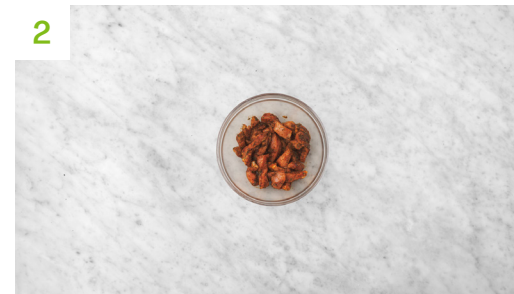
Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.



### Encurte la zanahoria

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Pela la **zanahoria** y, con el pelador, haz cintas a lo largo.
- En un bol, agrega la **zanahoria**, el **vinagre** y la **sal para encurtir** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Remueve y déjala reposar hasta el paso 6.



### Marina el cerdo

- Corta la **cabeza de lomo** en tiras de 1-2 cm.
- En un bol, mezcla la **miel**, la mitad del **pimentón ahumado** (doble para 4p) y la **salsa de soja**.
- Agrega la **cabeza de lomo**, mezcla y deja marinar hasta el paso 4.

**RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



### Saltea las judías

- Retira las puntas de las **judías verdes** y córtalas en tercios.
- En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego alto. Cocina las **judías verdes** 1-2 min.
- Añade un chorrito de **agua**, tapa la sartén y cocina 4-5 min a fuego medio.
- Añade las **especias tailandesas** y saltea 2 min más sin la tapa. **Salpimenta** y retira.



### Cocina el cerdo

- En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto.
- Agrega la **cabeza de lomo** marinada, **salpimenta** al gusto y cocina 2-3 min, hasta que se dore.
- Retira y reserva.

**SABÍAS QUE:** La soja se utiliza para marinar la carne porque contiene enzimas y ácidos que ayudan a descomponer su proteína, haciendo que la carne sea más tierna y jugosa.



### Calienta los baos

- Deshoja y pica la mitad del **cilantro** (doble para 4p).
- Coloca los **panes bao** en un plato, sin que se toquen entre ellos, y calienta en el microondas entre 40 y 60 segundos a máxima potencia, hasta que queden tiernos y esponjosos.

**CONSEJO:** Puedes calentar los panes bao en el horno si no tienes microondas.



### Emplata y disfruta

- Rellena los **baos** con el **cerdo** marinado, **cilantro** picado y **zanahoria** encurtida escurrida.
- Sirve los **baos** en platos y acompaña con las **judías verdes** y la **zanahoria** encurtida restante.

**CONSEJO:** Abre ligeramente y con cuidado los baos para que no se rompan.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



Por favor, recicla nuestros envases



¡Ponle nota, chef!  
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

