

Baozi alla verdura - (蔬菜包)pane cinese al vapore con ripieno di verdura

Questa è un'altra versione dei Baozi che ho già presentato ([baozi con pollo e funghi](#)), una versione con le verdure; seppure per la presenza dei gamberetti secchi non possa essere definita una versione vegetariana ([la variante senza gamberetti è indicata in fondo](#)).

Fra i panini cinesi al vapore che preparo abitualmente è quella più apprezzata dai miei ospiti, forse per il sapore molto delicato e nello stesso tempo inusuale.

La preparazione del ripieno è molto semplice e veloce; lo si può preparare tranquillamente anche il giorno prima. Io ne preparo spesso una quantità doppia conservandone poi metà in freezer; in questo modo la volta seguente è già pronto!

Ingredienti (per 24 baozi):

cavolo cinese	gr	1'000
gamberi secchi (4 CT)	cc	60
aglio tritato	CT	2
olio EVO	CT	4
sale	ct	2
glutammato (facoltativo)	ct	1
pepe	ct	1
olio di sesamo	ct	2
impasto per baozi (v. ricetta)	gr	1'500

Preparazione:

Ammollare in acqua tiepida i gamberetti secchi per almeno un'ora. Lavare il cavolo, tagliarlo in quattro per il lungo e metterlo in acqua bollente lievemente salata fino ad ammorbidirlo (ca 1')

Sciacquarlo con acqua fredda, scolarlo bene, strizzarlo e tagliarlo a dadi. Lasciarlo nuovamente nel colapasta fino al momento di usarlo.

Tritare o schiacciare l'aglio, scolare l'acqua dai gamberetti ammorlati, tritarli finissimi e scaldare l'olio nel wok e, appena caldo, soffriggervi aglio e gamberetti fino a sprigionarne in pieno l'aroma.

Aggiungere il cavolo strizzato e mescolare brevemente. Quindi aggiungere sale, pepe ed eventualmente [glutammato](#); mescolare versando anche l'olio di sesamo. Appena tutto è ben amalgamato (un paio di minuti al massimo) trasferire in una ciotola e lasciar raffreddare completamente.

Preparazione dei baozi: formare un salsicciotto con l'impasto lievitato, tagliarlo in 24 tocchetti e appiattirli uno a uno col palmo della mano.

Distribuire parte del ripieno sul primo disco e, tenendolo sul palmo della mano, ripiegare parte dell'orlo di pasta su se stesso premendo fermamente; continuare così lungo tutto il bordo fino alla completa chiusura del baozi. Procedere allo stesso modo per il resto dei dischi di pasta.

Appoggiare via via i panini su dei quadratini di carta forno (meglio bucherellata) perché non attacchino e lasciarli riposare almeno una quindicina di minuti, possibilmente coperti. Disponli in un contenitore per la cottura al vapore o nei tipici cestini di bambù e cucinarli a vapore sull'acqua che già bolle a fuoco molto vivo per una decina di minuti almeno.

I baozi saranno pronti quando il loro volume sarà più che raddoppiato.

Vanno serviti caldi accompagnati a parte da della salsa di soia.

Ricordarsi di oliare il wok dopo averlo pulito e asciugato; così come di passarlo con uno straccetto, prima dell'uso per togliere eventuali tracce d'olio.