

Oppskrift

Hawaii - Manapua



Manapua: Betyr bokstavelig talt ”DEILIG SVINE-GREIE”, og er dampede melboller fylt med stekt svinekjøtt, med opprinnelse fra det kinesiske kjøkken.

Lag char siu først: Rør sammen matvin, soyasaus, sukker, finhakket hvitløk, hoisinsaus, og femkrydder til en marinade. Legg svinekjøttet i marinaden og sett i kjøleskapet minst 3 timer.

2

Sett deigen til bollene. Rør ut gjær i fingervarmt vann, ha i sukker og fett. Ha mel i en bakebolle og rør inn vannet litt og litt. La heve til dobbel størrelse, omtrent 1,5-2 timer i romtemperatur.

3

Sett ovnen på 200 °C. Tørk av noe av marinaden på kjøttet og pensle kjøttet med honning. Stek i 45 minutter, til kjøttet er sprøtt og skikkelig mørkt og klissete (ikke brent og tørt). Snu kjøttet etter halv tid og pensle undersiden med honning. Avkjøl 10 minutter, og skjær kjøttet i små terninger.

4

Varm olje til fyllet i en stekepanne og ha i kjøttet. Stek raskt i 20 sekunder. Ha over hakket løk, sukker, soyasaus og salt. Rør ut mel og maizena i vann og rør ut i kjøttet. Stek videre til blandingen tykner. Avkjøl.

5

Del bolledeigen i 18 emner og rull til boller. Ta olje på hendene og trykk bollene flate i hendene. Legg 1-2 ss char siu-fyll i midten av emnet og dra bolledeigen opp over fyllet, og knip sammen deigen over midten. Legg med skjøten ned på bakepapir og la hvile 20-30 minutter. Legg bollene på en rist og damp i 15 minutter.

Produkter i denne oppskriften

Svin Sideflesk m/Ben Hel Proff Pk



Ingredienser

Char siu (kinesisk grillet svineribbe)

Shaoxing kinesisk matvin (evt mirin eller sherry)	2 ss
Mørk soyasaus	2 ss
Sukker	2 ss
Hvitløksfedd	2 stk
Hoisinsaus	2 ts
Five Spice krydder	5 ts
Gilde sideflesk (ribbe)	500 g
Honning	2 ss

Boller

Hvetemel	7,5 dl
Ribbefett (ev. smør)	1 ss
Sukker	50 g
Tørrgjær	6 g
Varmt vann	2,5 dl

Char siu-fyll

Sesamolje	1 ts
Vårløk, hakket	3 ss
Sukker	2,5 ss
Soyasaus	4 ts
Salt	1 klype
Hvetemel	2 ts
Maizena	2 ts
Vann	0,5 dl