

PORCO COM HOISIN

PÃO FOFO GIGANTE NO VAPOR, GUARNIÇÕES & ACOMPANHAMENTOS

PARA 4 PESSOAS | 25 MINUTOS

250 g de farinha com fermento	200 g de rabanetes
1 lombo de porco com 500 g	1 alface redonda
1 pepino	30 g de ervilhas com wasabi
4 cebolos	4 c. de sopa de molho hoisin

Faça um monte com a farinha numa tigela grande com 1 pitada de sal. Misture com 150 ml de água e trabalhe a massa numa superfície polvilhada com farinha durante 2 minutos; tape-a e deixe-a repousar. Remova quaisquer nervos do lombo de porco, corte-o em dois pedaços e esfregue-os bem com pimenta-preta. Coloque os lombos de porco numa frigideira antiaderente com 30 cm de diâmetro em lume médio com 1 colher de sopa de azeite e durante 15 minutos, ou até estarem no ponto, virando-os com frequência. Com um garfo, raspe a casca do pepino a todo o comprimento e depois lamine-o finamente. Apare os cebolos e lamine-os finamente com os rabanetes. Lave a alface e separe as folhas. Triture as ervilhas com wasabi num almofariz.

Transfira os lombos de porco para um prato, deixando a frigideira no lume. Em seguida, com uma colher, espalhe o molho hoisin por cima dos lombos de porco e deixe-os repousar. Cubra o fundo da frigideira quente com $\frac{1}{2}$ cm de água. Unte ligeiramente uma folha grande de papel vegetal com azeite e coloque por cima a massa. Com cuidado, tenda-a até ter 30 cm e faça uns golpes leves para a dividir em quartos. Apare o excesso de papel de maneira a conseguir colocar tanto o papel como a massa na frigideira, tape e deixe cozinhar no vapor durante 5 minutos, ou até estar no ponto. Sirva tudo ao mesmo tempo.

ENERGIA	GORDURA	GORD SAT	PROTEÍNAS	HIDR CARB	AÇÚCARES	SAL	FIBRAS
515 kcal	14,2 g	4,1 g	36,9 g	62,3 g	11,7 g	1,8 g	4,9 g

