



## BAO DE MORUCHA, CILANTRO, BROTES Y CEBOLLA ENCURTIDA.

100 r.

INGREDIENTES	
Pan BAO	100 Un.
Zumo de naranja	300 ml.
Vinagre de vino.	120 ml.
Pimienta negra molida.	c/s
Cominos molidos.	½ cuch.
Hoja de laurel	1 un.
Cebollas moradas.	8 un.
Zumo de lima.	250 ml.
Tomates muy picados.	10 un.
Brotes tiernos	c/s

INGREDIENTES	
Aleta de morucha	1 pieza
Zumo de limón.	150
Manteca de cerdo.	2 cuch.
Canela molida.	½ cuch.
Dientes de ajo pelados.	8 un.
Sal	c/s
Chiles o guindillas en vinagre.	3 un.
Zumo de naranja.	200 ml
Cilantro picado.	2 manojos

### ELABORACIÓN:

#### Para la carne:

1. Triturar todos los ingredientes de la marinada excepto la carne y la manteca.
2. Cortar la carne en trozos grandes y volcar la marinada sobre la carne.
3. Dejar 24 horas marinar en frío.
4. En gastronomía poner una base de papel aluminio pero que sobre por los extremos para tapar la carne.
5. Poner la carne con la marinada, repartir por encima la manteca, tapar y meter en horno a 180º durante 3 horas, hasta que la carne esté tierna y se deshaga.
6. Retirar la carne, pasar el jugo que quede por chino o estameña, reducir esta salsa a la mitad.
7. La carne se deshilacha con un tenedor o con la mano. Poner la salsa y mezclar bien. Reservar en caliente.

#### Para la cebolla:

- La cebolla se corta en juliana, las guindillas se pican muy fino (retirar semillas).
- Juntar, salar y poner en un bol con el zumo de naranja y lima y dejar en frío 4 horas mínimo.

#### Final y presentación:

- Calentar los Bao al vapor hasta que inflen ligeramente.
- Abrir.
- Poner la carne, posteriormente, cebolla, y acompañar con el tomate, brotes y cilantro.
- Poner un pan por persona.

### ALÉRGENOS:

APIO	GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	ALTRAMUCES	LÁCTEOS
	X					
MOLUSCOS	MOSTAZA	F. SECOS	CACAHUETE	SÉSAMO	SOJA	SULFITOS
						X



**FOTO:**

