



CHEF IN  
CAMICIA



## Nikuman di Dragon Ball

### > INGREDIENTI

#### Ingredienti per 4 panini

**Tempo di preparazione: 20 minuti**

**Difficoltà: Media**

#### Per il ripieno

- Maiale macinato, 200g;
- Cipolla bianca, 100g;
- Salsa di soia, 15g;
- Sake, 15g;
- Fecola di patate, 15g;
- Zenzero grattugiato, 1g;
- Aglio grattugiato, 1g;
- Olio di semi di sesamo, 15g;
- Sale/Pepe nero.

#### Per i nikuman

- Farina grano 00 per pane, 125g;
- Acqua naturale, 65g;
- Zucchero semolato, 5g;
- Lievito di birra in polvere, 3g;
- Olio semi di vegetale, 5g;
- Sale.

### > PREPARAZIONE

#### Per il ripieno

- In una padella, soffriggere la cipolla tritata con un filo di olio di semi di sesamo;
- Amalgamare tutti gli ingredienti. Lasciar riposare per un'ora in frigorifero.

#### Per i nikuman

- **Fase 1°** (*impasto già preparato e lievitato*): Impastare tutti gli ingredienti, lasciar lievitare a temperatura ambiente per circa 1 ora;
- **Fase 2°**: Dividere l'impasto in quarti, stendere le sfoglie rotonde con l'aiuto di un mattarello;
- Farcire le sfoglie ottenute con il ripieno, richiudere i lembi dell'impasto e creare i panini farciti, appoggiarli su carta da forno;
- **Fase 3°** (*panini farciti già preparati e preparati*): Lasciar lievitare nuovamente a temperatura ambiente per circa 30 minuti;
- **Fase 4°**: Cuocere a vapore i nikuman per 15 minuti.

