

# Knapriga vårrullar med skaldjursfyllning

Näringsinnehåll (per portion):  
**1370 kJ / 327 kcal**

Fett: **9,5 g** Protein: **18 g**  
Kolhydrater: **42,4 g**

## INGREDIENSE

### R

#### 4 Portioner

<b>1</b>	vitlösklyfta
<b>5 g</b>	färsk ingefära
<b>200 g</b>	vitkål
<b>0,3</b>	salladslök
<b>1 nypa</b>	salt
<b>100 g</b>	kycklingbröst
<b>1 nypa</b>	svartpeppar
<b>50 g</b>	bläckfisk
<b>50 g</b>	ansade räkor
<b>50 g</b>	lax
<b>0,5 tsk</b>	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
<b>24 st</b>	degplattor för gyoza- knyten
<b>0,3 tsk</b>	sesamolja
<b>2 msk</b>	vegetabilisk olja
<b>Till dipsåsen:</b>	
<b>50 ml</b>	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
<b>2</b>	vinäger
<b>0,5 tsk</b>	sesamolja chilipasta
	Våra Japas är utformade som japanska tapas. Bara dubbla mängden av varje ingrediens och du kan servera fingermat som huvudrätt.

## FÖRBEREDELSE

### Steg 1

Finhacka vitlöken, ingefäran och vitkålen mycket fint. Salta och pressa ut överflödigt vatten med hjälp av en bomullsduk. Mal kycklingbröset i köttkvarn med 4 mm hålskiva och blanda väl med vitkålsblandningen.

### Steg 2

Dra av skinnet från bläckfisken, skölj, rensa och grovhacka räkorna och laxen. Blanda fisk- och skaldjuren i en skål med Kikkoman Naturligt bryggd sojasås.

### Steg 3

Marinera det hela i kylskåpet i minst 10–15 minuter. Blanda sedan fisk- och skaldjuren med kycklingen och vitkålsblandningen.

### Steg 4

Lägg en sked fyllning längs med varje gyozaplatta och forma till en sluten cylinder. Rullen håller bättre om degkanterna fuktas med vatten innan de rullas.

### Steg 5

Friterarullarna knapriga och guldbruna i oljeblandningen i en panna. Serveras varma med dipsåsen och en valfri krispig sallad.