

Shumai-recept

Total tid **45 Min.** **45 Min.** Tid för förberedelse

Näringsinnehåll (per portion):
1.588 kJ / 379 kcal

Fett: **13,6 g** Protein: **20,4 g**
Kolhydrater: **41,6 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

1 förpackning shumaiddeg
(finns färdig i handeln)

Till fyllningen:

200 g gul lök

5 shiitakesvampar (eller
bruna champinjoner)

1 liten bit färsk ingefära (ca
1 cm)

600 g fläskbög (skivor lite
tunnare än ca 1 cm)
(alternativt:

kycklingbröstfilé)

2 tsk strösocker

2 tsk köttbuljong (pulver)

3 msk Kikkoman naturligt
bryggd sojasås

1 färskt ägg

1,5 msk sesamolja

1,5 msk saké (eller vitt vin)

4 msk potatismjöl

2 msk ärtor, djupfrysta

Till dipsåsen:

Kikkoman naturligt
bryggd sojasås
senap

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Till fyllningen: Skala och hacka löken. Skär bort foten från shiitakesvampen och grovhacka hatten. Skala och riv ingefäran. Klappa fläskbogen torr, skär i små bitar och fördela på en skärbräda. "Hacka" köttet ordentligt med baksidan av en kökskniv så att det blir sammantryckt.

Steg 2

Lägg det "sammantryckta" köttet i en stor skål. Tillsätt shiitakesvamparna, ingefäran, sockret, köttbuljongen, sojasåsen, ägget, sesamoljan och saké och blanda allt väl för hand.

Steg 3

Blanda den hackade löken och potatismjölet (spara lite potatismjöl till ärtorna) väl i en annan skål. Rör ned löken väl i köttblandningen.

Steg 4

Fördela degplattorna på en arbetsyta och lägg ca 30 g köttfyllning på varje degplatta. Forma degen med fyllningen till en skålformig blomma. Tryck till botten så att den blir plan och shumaiknytena kan bli stående.

Steg 5

Strö det sparade potatismjölet över de djupfrysta ärtorna och lägg 1 ärtä på varje Shumai. Lägg shumaiknytena bredvid varandra med gott om

plats runtom i en ångkorg och ångkoka på hög värme i ca 8 minuter. Servera shumai-dumplings med sojasås och senap.