

# Shumai-recept

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

Näringsinnehåll (per portion):  
**1588 kJ / 379 kcal**

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

## INGREDIENSE

### R

#### 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 ärt på varje Shumai. Lägg shumaiknytena bredvid varandra med gott om

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