KIKKOMAN

Stekta gyoza-dumplings med 3 såser

Total tid **60 Min.** **60 Min.** Tid för förberedelse

Näringsinnehåll (per portion):
1.464 kJ / 349 kcal

Fett: **16 g** Protein: **11,6 g**
Kolhydrater: **38,4 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

1	förpackning gyozadeg (finns färdig att köpa i matbutiken)
Till fyllningen:	
2	salladslökar
1	liten vitlöksklyfta
5 g	färsk ingefära
200 g	spetskål (eller kinakål)
160 g	fläsk- eller kycklingfärs
1 tsk	strösocker
	salt, lite vitpeppar
3 tsk	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
1 tsk	sesamolja
	mjöl att strö över gyoza-dumplingarna och ca 3 msk till mjölvattnet
6 msk	msk vegetabilisk olja (2 msk räcker till att steka ca 10 styck)

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Till fyllningen: Ansa och skölj salladslökarna. Skala och finhacka vitlöken och ingefäran tillsammans med salladslökarna.

Steg 2

Ansa, skölj och grovhacka spetskålen, strö över 1 tsk salt och tryck ur vätskan väl för hand. Lägg den hackade spetskålen på en duk och tryck ihop ordentligt så att vätskan i kålen kan rinna av väl.

Steg 3

Blanda salladslökarna, vitlöken, ingefäran, spetskålen, köttfärsen, sockret. salt, peppar, sojasås och sesamoljan.

Steg 4

Lägg vardera ca 15 g fyllning mitt på varje gyozadegplatta. Kör runt halva degkanten med fuktad finger, vik över halva degplattan runt fyllningen, lägg kanterna i veck och nyp fast dem ordentligt mot varandra.

Steg 5

Pudra undersidan av gyozaknytena med lite mjöl strax innan de steks.

Steg 6

Hetta upp 1 msk olja i en stekpanna (28 cm Ø), lägg

gyozaknytena i 2 välordnade rader (à 5 styck) och stek dem. När undersidan på gyoza är lätt brynt, rör ihop 1 msk mjöl med 100 ml vatten, häll över och stek knytena färdiga under lock på medelhög till hög värme i ca 3 ½ minuter.

Steg 7

När vattnet har avdunstat, tillsätt 1 msk olja och fortsätt steka tills undersidan på gyoza är knaprigt gyllenbrun. Tillbered de andra gyoza på samma sätt.

Steg 8

Lägg gyozaknytena med undersidan uppåt på tallrikar och servera med dippsåserna.