KIKKOMAN

# Vegetariska dumplings med sötpotatis

Total tid **37 Min.** **30 Min.** Tid för förberedelse **7 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
**4.418 kJ / 1.056 kcal**

Fett: **48 g** Protein: **26 g**
Kolhydrater: **131 g**

## INGREDIENSER

**2 Portioner**

**Dumplings:**

| | |
|---|---|
| **200 g** | vetemjöl |
| **0,33 tsk** | salt |
| **1** | äggula |
| **15 g** | smält smör |
| **100 ml** | varmt vatten |

**Fyllning:**

| | |
|---|---|
| **180 g** | rödlök |
| **3 msk** | rapsolja |
| **2 tsk** | honung |
| **3 msk** | Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås |
| **350 g** | kokta och mosade sötpotatisar |
| **100 g** | fetaost, smulad |
| **1** | vitlöksklyfta, pressad |
| **0,5 tsk** | nymalen svartpeppar |
| **0,5 tsk** | torkad mejram |
| **0,5 tsk** | torkad timjan |

**Dessutom:**

| | |
|---|---|
| **20 g** | valnötter |

## FÖRBEREDELSE

### Steg 1

**200 g** vetemjöl - **0,33 tsk** salt - **1** äggula - **15 g** smält smör - **100 ml** varmt vatten
Häll mjölet i en skål, tillsätt salt, äggula, smält smör och varmt vatten. Blanda med en gaffel och knåda sedan tills degen är slät och elastisk. Täck skålen med en handduk och låt vila medan du förbereder fyllningen.

### Steg 2

**180 g** rödlök - **3 msk** rapsolja - **2 tsk** honung - **3 msk** Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås - **350 g** kokta och mosade sötpotatisar - **100 g** fetaost, smulad - **1** vitlöksklyfta, pressad - **0,5 tsk** nymalen svartpeppar - **0,5 tsk** torkad mejram - **0,5 tsk** torkad timjan
Tärna löken och fräs den i den heta oljan tills den är genomskinlig. Tillsätt honung och 1½ msk Kikkoman sojasås mindre salt och stek tills löken är karamelliserad. Tillsätt hälften av blandningen till sötpotatisen, tillsätt sedan fetaost, vitlök, peppar, mejram, timjan och resterande 1½ msk Kikkoman sojasås mindre salt. Blanda väl.

### Steg 3

**1 tsk** salt
Kavla ut degen och skär ut cirklar med ett glas. Lägg en sked fyllning i mitten, vik degen till en halvmåne och nyp ihop kanterna för att försluta. Koka dumplingsen i saltat vatten i 4 minuter efter att de flutit upp till ytan.

### Steg 4

**20 g** valnötter

Rosta valnötterna i en torr panna, låt dem svalna och hacka dem sedan. Servera dina tillagade dumplings toppade med den sparade lökblandningen från steg 2 och strö över valnötterna.