KIKKOMAN

Bao-sämpylät sieni-kasvistäytteellä

kokonaisaika **100 min** **20 min** esivalmistelut **20 min** valmistus **60 min** vetäytyminen

Ravintosisältö (per annos):
1.624 kJ / 388 kcal

Rasva: **10,7 g** Proteiini: **13,1 g**
Hiilihydraatit: **61 g**

AINEKSET

2 annosta

150 g	vehnäjauhoja
1,5 tl	kuivahiivaa
1 tl	sokeria
100 ml	lämmintä vettä
20 g	kuivattuja siitakesieniä
100 g	paksoita (pinaattikiinankaalia)
1	porkkana
1	keltainen paprika
1	valkosipulinkynsi
2 rkl	Kikkoman paahdettu seesamiöljy
4 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
2 rkl	öljyä
250 ml	vettä
1 rkl	Kikkoman Mausteinen Chilikastike Kimchille
1 rkl	seesaminsiemeniä
1	kevätsipuli

VALMISTUS

Vaihe 1

150 g vehnäjauhoja - **1,5 tl** kuivahiivaa - **1 tl** sokeria - **100 ml** lämmintä vettä
Sekoita jauhot, kuivahiiva ja sokeri kulhossa ja lisää lämmin vesi. Sekoita ja vaivaa taikinaa. Peitä kulho ja jätä taikina kohoamaan lämpimään paikkaan.

Vaihe 2

20 g kuivattuja siitakesieniä - **100 g** paksoita (pinaattikiinankaalia) - **1** porkkana - **1** keltainen paprika - **1** valkosipulinkynsi - **2 rkl** Kikkoman paahdettu seesamiöljy **1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
Liota sieniä kuumassa vedessä 15 minuuttia. Pilko paksoi. Raasta porkkana karkeaksi ja pilko paprika ja valkosipuli. Kuullota kasviksia Kikkomanin seesamiöljyssä. Lisää silputut sienet ja Kikkomanin soijakastike. Jatka paistamista muutama minuuttia jatkuvasti sekoittaen, kunnes kasvikset ovat pehmeitä. Anna jäähtyä.

Vaihe 3

Jaa vaiheen 1 taikina kuuteen yhtä suureen osaan ja pyöritä ne palloiksi. Kauli pallot litteiksi kiekoiksi. Laita vaiheessa 2 valmistettua täytettä kullekin kiekolla ja nipistä kiekot reunoista yhteen.

Vaihe 4

2 rkl öljyä - **250 ml** vettä
Lämmitä öljy pannulla ja paista sämpylöitä kevyesti kummaltakin puolelta. Höyrytä niitä sen jälkeen höyrytyskorissa 5–7 minuuttia.

Vaihe 5

3 rkl Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **1 rkl** Kikkoman Mausteinen Chilikastike Kimchille - **1 rkl** seesaminsiemeniä - **1** kevätsipuli

Leikkaa kevätsipuli ohuiksi renkaiksi. Sekoita Kikkomanin soijakastike ja chilikastike ja tarjoile sämpylöiden kera kastikkeena. Ripottele sämpylöiden päälle seesaminsiemeniä ja koristele silputulla kevätsipulilla.