

Rapeat kevätrullat kala-äyriäistäytteellä

Ravintosisältö (per annos):
1.370 kJ / 327 kcal

Rasva: **9,5 g** Proteiini: **18 g**
Hiilihydraatit: **42,4 g**

AINEKSET

4 annosta

1 valkosipulinkynsi
5 g inkivääriä
200 g keräkaalia
0,3 kevätsipulia
1 hyppyselli suolaa
nen
100 g broilerin rintafileetä
1 hyppyselli pippuria
nen
50 g mustekalaa
50 g kuorittuja katkarapuja
50 g lohta
0,5 tl Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
24 pala gyoza-taikinakuorta
0,3 tl seesamiöljyä
2 rkl kasviöljyä
Dippikastike:
50 ml Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
2 väkiviinaetikkaa
0,5 tl seesamiöljyä
chilitahnaa
Japaket ovat japanilaisia tapaksia. Tuplaa reseptin ainesosien määrä, niin voit tarjota tämän myös pääruokana.

VALMISTUS

Vaihe 1

Silppua valkosipuli, inkivääri, keräkaali ja kevätsipuli erittäin hienoksi. Ripottele päälle suolaa, kääri silputut ainekset puuvillaliinaan ja purista ylimääräinen vesi pois. Jauha broilerin liha lihamyllyllä (4 mm terällä). Lisää jauhettu broileri kaaliseoksen joukkoon ja sekoita ainekset hyvin keskenään.

Vaihe 2

Poista mustekalasta nahka, puhdista katkaravut ja lohi, ja pilko kaikki suurehkoiksi paloiksi. Kaada mustekala-, katkarapu- ja lohialat kulhoon ja sekoita joukkoon luonnollisesti valmistettu Kikkoman-soijakastike.

Vaihe 3

Anna marinoitua jääkaapissa 10–15 minuuttia ja sekoita sitten jauhetun kana-kaaliseoksen joukkoon.

Vaihe 4

Aseta jokaiseen gyoza-kuoreen yksi ruokalusikallinen täytettä, muotoile nyyteiksi ja nipistele nytyt kiinni. Nytyt pysyvät paremmin kiinni, kun kostutat taikinakuoren reunat vedellä.

Vaihe 5

Kaada öljyt pannulle ja friteeraa nyyttejä öljyseoksessa, kunnes ne ovat rapeita ja

kullankeltaisia. Tarjoa kuumana dippikastikkeen kanssa ja halutessasi rapean salaatin kera.