

Shumai-nyytit

kokonaisaika **45 min** 45 min esivalmistelut

Ravintosisältö (per annos):
1588 kJ / 379 kcal

Rasva: **13,6 g** Proteiini: **20,4 g**
Hiilihydraatit: **41,6 g**

AINEKSET

4 annosta

1 pkt shumai-taikinakuoria
(saatavana kaupoista)

Täyte:

200 g sipulia
5 siitakesientä (tai ruskeita
herkkusieniä)

1 pieni pala inkivääriä (n. 1
cm)

600 g porsaan lapaa (ohuina,
vajaan sentin paksuisina
siivuina) (tai
vaihtoehtoisesti broilerin
rintafileetä)

2 tl sokeria

2 tl lihaliemijauhetta

3 rkl Kikkoman luonnollisesti
valmistettu soijakastike

1 kananmuna

1,5 rkl seesamiöljyä

1,5 rkl sakea tai (valkoviiniä)

4 rkl perunajauhoja

2 rkl pakasteherneitä

Dippi:

Kikkoman luonnollisesti
valmistettu soijakastike
sinappia

VALMISTUS

Vaihe 1

Valmista ensin täyte. Kuori ja pilko sipulit. Leikkaa siitakesienistä kannat pois ja pilko sienet karkeasti. Kuori ja raasta inkivääri. Taputtele liha talouspaperilla kuivaksi, leikkaa pieniksi paloiksi ja levitä lihanpalat leikkuulaudalle. Murskaa lihapalat veitsen hamaralla hienommaksi.

Vaihe 2

Nosta hienonnetut lihapalat isoon kulhoon. Lisää joukkoon siitakesienet, inkivääri, sokeri, lihaliemijauhe, soijakastike, kananmuna, seesamiöljy ja sake ja vaivaa massa käsin tasaiseksi.

Vaihe 3

Sekoita toisessa kulhossa pilkottu sipuli ja perunajauhot hyvin keskenään (jätä hieman perunajauhoja herneitä varten). Lisää joukkoon lihaseos ja sekoita hyvin keskenään.

Vaihe 4

Levitä taikinakuoret työtasolle ja nosta jokaisen kuoren päälle n. 30 g lihatäytettä. Taittele taikinan reunat täytteen ympärille niin, että nyytti näyttää kukalta, ja paina pohja tasaiseksi, jotta shumai-nyytit pysyvät pystyssä.

Vaihe 5

Ripottele sivuun jätetyt perunajauhot jäätyneiden

herneiden päälle ja aseta jokaisen nyytin päälle yksi herne. Aseta nyytit väljästi höyrytyskoriin ja höyrytä kovalla lämmöllä n. 8 minuuttia. Tarjoa shumai-nyytit soijakastikkeen ja sinapin kanssa.