

Dumplings vegetarianos com batata-doce

Tempo total **37 Mins.** **30 Mins.** Tempo de preparação **7 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
4.418 kJ / 1.056 kcal

Gorduras totais: **48 g** Proteína: **26 g**
Hidratos de carbono: **131 g**

INGREDIENTES

2 Porções

Dumplings:

200 g de farinha de trigo

0,33 de sal

colheres de chá

1 gema de ovo

15 g de manteiga derretida

100 ml de água quente

Recheio:

180 g de cebola roxa

3 colheres de óleo de colza

de sopa

2 colheres de mel

de chá

3 colheres [Kikkoman Molho de Soja Fermentado](#)

de sopa [Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal](#)

350 g de batata-doce cozida e feita em puré

100 g de queijo feta esfarelado

1 dente de alho esmagado

0,5 colheres de pimenta preta

de chá

0,5 colheres de manjerona seca

de chá

0,5 colheres de tomilho seco

de chá

E ainda:

20 g de nozes

PREPARAÇÃO

Passo 1

200 g de farinha de trigo - **0,33 colheres de chá** de sal - **1** gema de ovo - **15 g** de manteiga derretida - **100 ml** de água quente

Coloque a farinha numa tigela, adicione o sal, a gema de ovo, a manteiga derretida e a água quente. Misture com um garfo e amasse até a massa ficar lisa e elástica. Cubra a tigela com um pano e deixe repousar enquanto prepara o recheio.

Passo 2

180 g de cebola roxa - **3 colheres de sopa** de óleo de colza - **2 colheres de chá** de mel - **3 colheres de sopa** [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal](#) - **350 g** de batata-doce cozida e feita em puré - **100 g** de queijo feta esfarelado - **1** dente de alho esmagado - **0,5 colheres de chá** de pimenta preta - **0,5 colheres de chá** de manjerona seca - **0,5 colheres de chá** de tomilho seco

Pique a cebola e refogue-a no óleo aquecido até ficar translúcida. Adicione o mel e 1½ colher de sopa de Molho de Soja Kikkoman com Menos Sal e cozinhe até a cebola ficar caramelizada. Adicione metade da mistura às batatas-doces, depois adicione o queijo feta, o alho, a pimenta, a manjerona, o tomilho e a restante 1½ colher de sopa de Molho de Soja Kikkoman com Menos Sal. Misture bem.

Passo 3

1 colher de chá de sal

Estique a massa e corte círculos usando um copo. Coloque uma colher de recheio no centro, dobre a massa em forma de meia-lua e pressione as

bordas para selar. Cozinhe os dumplings em água salgada durante 4 minutos depois de começarem a flutuar à superfície.

Passo 4

20 g de nozes

Toste as nozes numa frigideira seca, deixe arrefecer e pique-as. Sirva os dumplings cozidos cobertos com a mistura de cebola reservada do passo 2 e polvilhe com as nozes.