

Gyozas assadas com 3 molhos

Tempo total **60 Mins.** **60 Mins.** Tempo de preparação

Informação nutricional (por porção)
1.464 kJ / 349 kcal

Gorduras totais: **16 g** Proteína: **11,6 g**
Hidratos de carbono: **38,4 g**

INGREDIENTES

4 Porções

1 embalagem de massa
Gyoza (à venda já pronta)

Para o recheio:

2 alhos-franceses

1 dente de alho pequeno

5 g gengibre

200 g couve tipo coração (ou
couve chinesa)

160 g carne picada de porco ou
aves

**1 colheres
de chá** açúcar

Sal, um pouco de
pimenta branca

**3 colheres
de chá** Kikkoman Molho de Soja
Fermentado
Naturalmente

**1 colheres
de chá** óleo de sésamo

Farinha para polvilhar as
Gyozas e aprox. 3
colheres de sopa para a
água com farinha

**6 colheres
de sopa** colheres de sopa de óleo
vegetal (para assar
aprox. 10 porções: 2
colheres de sopa)

PREPARAÇÃO

Passo 1

Para o recheio, limpar e lavar os alhos-franceses.
Descascar o alho e o gengibre e picar finamente
juntamente com os alhos-franceses.

Passo 2

Limpar a couve tipo coração, lavar e picar
grosseiramente, polvilhar com 1 colher de chá de
sal e espremer bem com as mãos. Colocar a couve
tipo coração picada num pano e apertar bem para
que o líquido da couve possa escorrer bem.

Passo 3

Misturar os alhos-franceses, o alho, o gengibre, a
couve tipo coração, a carne picada, o açúcar, o sal,
a pimenta, o molho de soja e o óleo de sésamo.

Passo 4

Colocar no centro de cada massa Gyoza cerca de
15 g de recheio. Passar com um dedo húmido por
metade do bordo da folha de massa, dobrar a folha
cobrindo o recheio, formar os bordos e pressionar
bem.

Passo 5

Antes de assar, polvilhar ligeiramente as Gyozas na
face inferior.

Passo 6

Aquecer 1 colher de sopa de óleo numa frigideira (28 cm Ø), dispor cuidadosamente as Gyozas em 2 filas (cada uma com 5 porções) e assar. Quando a face inferior das Gyozas estiver ligeiramente tostada, misturar 100 ml de água com 1 colher de sopa de farinha, deitar a mistura e cozinhar as Gyozas com tampa, a temperatura de média a elevada, durante cerca de 3 ½ minutos.

Passo 7

Quando a água tiver evaporado, adicionar 1 colher de sopa de óleo e continuar a cozinhar até a face inferior das Gyozas estar dourada e estaladiça. Preparar as restantes Gyozas da mesma forma.

Passo 8

Colocar as Gyozas num prato com a face inferior virada para cima e servir com os molhos de dip.