

Gyozas vegetarianas

Tempo total **25 Mins.** **10 Mins.** Tempo de preparação **15 Mins.** Tempo de confeção

INGREDIENTES

30 Porções

1	pacote de massa pronta para gyoza com 30 unid
30 g	de arroz (cerca de 80 g quando cozinhado)
30 g	de beringelas
6	cogumelos shiitake
0,5	cebola pequena
1	dente de alho
5 g	de gengibre
200 g	de couve coração (ou chinesa)
30 g	de cenouras
2	cebolinhas
1 colheres de chá	de óleo de sésamo
1 colheres de chá	de caldo de legumes
2 colheres de chá	<u>Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente</u>
1 colheres de chá	de açúcar
1 colheres de chá	de farinha de milho

PREPARAÇÃO

Passo 1

Comece por preparar o recheio de gyoza cozendo o arroz de acordo com as instruções da embalagem e deixe arrefecer.

Passo 2

Lave e apare a beringela e os cogumelos, depois corte-os em cubos pequenos.

Passo 3

Descasque a cebola, o alho e o gengibre.

Passo 4

Lave e apare a couve coração e a cebolinha. Lave e descasque as cenouras. Pique em cubos pequenos a cebola, os alhos, o gengibre, a couve coração, as cenouras e as cebolinhas.

Passo 5

Aqueça o óleo numa frigideira e salteie ligeiramente os legumes pela seguinte ordem: alho, gengibre, cenouras, cebolas, beringela, cogumelos shiitake, cebolinhas e couve coração. Coloque os legumes num prato e deixe arrefecer.

Passo 6

Coloque os legumes, o arroz e os restantes ingredientes numa tigela e misture bem.

Passo 7

Disponha 30 pedaços de massa de gyoza na sua superfície de trabalho. Coloque cerca de 15 g de recheio no centro de cada pedaço. Humeceça metade da borda de cada um com um pouco de água usando a ponta do dedo. Dobre a massa para cobrir o recheio e pressione as bordas firmemente para criar um efeito ondulado.

Passo 8

Forre um cesto para vapor com papel vegetal (ou folhas de couve). Coloque as gyozas com cerca de 0,5 cm de distância entre si e cozinhe a vapor em lume forte durante 7-8 minutos, depois sirva com molhos. Pode encontrar algumas ideias para molhos aqui.