KIKKOMAN®

Receita Shumai

Tempo total **45 Mins.** **45 Mins.** Tempo de preparação

Informação nutricional (por porção)
1588 kJ / 379 kcal

Gorduras totais: **13,6 g** Proteína: **20,4 g**
Hidratos de carbono: **41,6 g**

INGREDIENTES

4 Porções

1	embalagem de massa Shumai (à venda já pronta)
Para o recheio:	
200 g	de cebola
5	cogumelos shiitake (ou champignons castanhos)
1	pedaço pequeno de gengibre (aprox. 1 cm)
600 g	de ombro de porco (fatias um pouco mais finas do que aprox. 1 cm) (alternativamente: peito de frango)
2 colheres de chá	de açúcar
2 colheres de chá	de caldo de carne granulado (em pó)
3 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
1	ovo fresco
1,5 colheres de sopa	de óleo de sésamo
1,5 colheres de sopa	de sake (ou vinho branco)
4 colheres de sopa	de farinha de batata
2 colheres de sopa	de ervilhas ultracongeladas
Para o dip:	
	Kikkoman Molho de Soja Fermentado

PREPARAÇÃO

Passo 1

Para o recheio, descascar e picar as cebolas. Tirar o caule aos cogumelos shiitake e picar grosseiramente os cogumelos. Descascar o gengibre e ralar. Enxugar a carne de porco com papel absorvente, cortar em pedaços pequenos e distribuir sobre uma tábua para cortar. “Picar bem” com o dorso de uma faca de cozinha para esmagar a carne e a deixar fina.

Passo 2

Colocar a carne “esmagada” numa taça grande. Adicionar os cogumelos shiitake, o gengibre, o açúcar, o caldo de carne, o molho de soja, o ovo, o óleo de sésamo e o sake e amassar tudo muito bem com as mãos.

Passo 3

Misturar bem as cebolas picadas e a farinha de batata noutra taça (reservar um pouco de farinha de batata para as ervilhas). Juntar à mistura de carne e misturar bem.

Passo 4

Distribuir os pedaços de massa sobre uma superfície de trabalho e colocar cerca de 30 g de recheio de carne sobre cada folha. Formar uma flor com a carne com recheio. Espalmar um pouco o fundo, para que os shumais possam ficar em pé.

Passo 5

Naturalmente
Mostarda

Polvilhar as ervilhas congeladas com a farinha de batata reservada e colocar uma ervilha sobre cada shumai. Colocar os shumais com distância suficiente numa cesta para cozinhar a vapor e cozinhar a temperatura elevada durante aprox. 8 minutos. Servir os shumais com molho de soja e mostarda.