KIKKOMAN

Rolinhos primavera crocantes recheados com frutos do mar

Informação nutricional (por porção)
1370 kJ / 327 kcal

Gorduras totais: **9,5 g** Proteína: **18 g**
Hidratos de carbono: **42,4 g**

INGREDIENTES

4 Porções

1	dente de alho
5 g	de gengibre
200 g	de repolho
0,3	alho-porro
1 pitada	de sal
100 g	de peito de frango
1 pitada	de pimenta
50 g	de lulas
50 g	de camarão descascado
50 g	de salmão
0,5 colheres de chá	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
24 peça	de massa para bolinhos de gyoza
0,3 colheres de chá	de óleo de sementes de sésamo
2 colheres de sopa	de óleo vegetal

Para o molho:

50 ml	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
2	de vinagre
0,5 colheres de chá	de óleo de gergelim
	pasta de pimentão
	Nossos Japas são projetados como tapas japonesas. Apenas o dobro da quantidade de cada ingrediente e você pode servir o alimento de

PREPARAÇÃO

Passo 1

Pique o alho, gengibre, repolho e alho-poro muito finamente. Polvilhe com sal e esprema a água. Pique o peito de frango, adicione os legumes e misture bem com as especiarias.

Passo 2

Limpe as lulas, o camarão e o salmão, e pique grosseiramente. Coloque numa tigela e polvilhe com molho de soja Kikkoman fermentado naturalmente. Deixe no frigorifico 10-15 minutos. Adicione ao recheio feito de legumes e frango e misture todos os ingredientes. Coloque uma colher de sopa de recheio na massa de gyoza e forme um cilindro fino no centro, dobre a massa e forme rolos compactos (a massa vai selar melhor se você humedecer as pontas com água).

Passo 3

Pré-aqueça o óleo para fritar na frigideira e frite os rolinhos até ficarem crocantes e dourados (3-4 minutos). Sirva com molho e uma salada à escolha.

dedo como prato
principal.