

Shumai-oppskrift

total tid **45 min.** 45 min. tilberedningstid

Næringsinnhold (per porsjon):
1.588 kJ / 379 kcal

Fett: **13,6 g** Protein: **20,4 g**
Karbohydrater: **41,6 g**

INGREDIENSER

4 porsjoner

1 pakning med Gyoza-deigplater (kjøpes ferdig)

Til fyllet:

200 g løk

5 Shiitake-sopp (eller brune sjampinjonger)

1 lite stykke ingefær (ca 1 cm)

600 g svinekjøtt (skjært i ca. 1 cm skiver) (alternativ: Kyllingbrystfilet)

2 ts sukker

2 ts kjøttkraft (buljong blandet med vann)

3 ss [Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus](#)

1 ferskt egg

1,5 ss sesamolje

1,5 ss risvin (eller hvitvin)

4 ss potetmel

2 ss frosne erter

Til dippen:

[Kikkoman Naturlig](#)

[Brygget Soyasaus](#)

Sennep

TILBEREDNING

Steg 1

Skyll og hakk løken til fyllet. Skjær av stilken til shiitake-soppen og grovhakk soppen. Skrell og rasp ingefæren. Klapp svinekjøttet tørt, skjær i små biter og fordel det på et skjærebrett. «Hakk godt» med baksiden av en kjøkkenkniv for å finmose kjøttet.

Steg 2

Ha det finhakke kjøttet i en stor bolle. Tilsett shiitakesopp, ingefær, sukker, kjøttkraft, soyasaus, egg, sesamolje og sake og kna alt godt for hånd.

Steg 3

Bland hakket løk og potetmel (hold av litt potetmel til ertene) i en annen bolle. Ha i kjøttblandingen og bland godt.

Steg 4

Spre ut deigene på en arbeidsflate og legg ca 30 g kjøttfylling på hver deig. Form deigen med fyllet til en blomst. Trykk bunnen litt flatt slik at shumaiene kan stå oppreist.

Steg 5

Dryss over de frosne ertene med potetmelet du la til side, og legg 1 ert på hver shumai. Plasser shumaiene i en dampekurv med tilstrekkelig avstand og damp over høy varme i omtrent 8 minutter. Server shumaiene med soyasaus og

sennep.