

Sprø vårruller fylt med skalldyr

Næringsinnhold (per porsjon):
1.370 kJ / 327 kcal

Fett: **9,5 g** Protein: **18 g**
Karbohydrater: **42,4 g**

INGREDIENSER

4 porsjoner

1	hvitløkfedd
5 g	ingefær
200 g	hodekål
0,3	vårløk
1 klype	salt
100 g	kyllingbryst
1 klype	pepper
50 g	blekksprut
50 g	pillede reker
50 g	laks
0,5 ts	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
24 stykke	ark deig til Gyoza-puter
0,3 ts	sesamolje
2 ss	planteolje
For dipsausen:	
0,5 dl	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
2	eddik
0,5 ts	sesamolje
	chili-pasta
	Våre Japas er designet som japansk tapas. Bare doble mengden av hver ingrediens, og du kan servere fingermat som hovedrett.

TILBEREDNING

Steg 1

Hvitløken, ingefær og hodekålen finhakkes. Strø salt over og press ut det overflødige vannet gjennom et bomullhåndkle. Kvern kyllingbrystkjøttet til 4 mm, tilsett og bland det godt med de finhakkede grønnsakene.

Steg 2

Dra skinnet av blekkspruten, pill rekene og rens laksen, grovhakk fisk og sjømaten og legg alt i en bolle og bland alt med Kikkoman naturlig brygget soyasaus.

Steg 3

Sett bollen i kjøleskapet til marinering i 10–15 minutter.

Steg 4

Så blander du sjømaten med kyllingbryst og hodekålen.

Steg 5

En spiseskje av denne blandingen setter du på hvert gyoza-deig-ark og former en lukket sylinder. Rullen holder bedre sammen når du pensler litt vann på endene der du lukker rullen.

Steg 6

Legg rullene i en stekepanne med den varme

oljeblandingen og fritér dem til de er sprø og lysegule.

Steg 7

Server vårrullene varme med dip-saus og en sprø salat, gjerne din yndlingssalat.