

Sprøde forårsruller med fyld af fisk og skaldyr

Næringsindhold:
1370 kJ / 327 kcal

Fedt: **9,5 g** Protein: **18 g**
Kulhydrater: **42,4 g**

INGREDIENSE

R

4 Portioner

1	fed hvidløg
5 g	ingefær
200 g	hvidkål
0,3	forårsløg
1 nip	salt
100 g	kyllingebryst
1 nip	peber
50 g	blæksprutte
50 g	rensede rejer
50 g	laks
0,5 tsk.	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
24 stk.	dejplader til gyoza- dumplings
0,3 tsk.	sesamolie
2 spsk.	planteolie
Til dipsaucen:	
50 ml	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
2	eddike
0,5 tsk.	sesamolie
	chilipasta

Vores Japas er designet som japanske tapas. Du skal bare fordoble mængden af hver ingrediens, og du kan servere fingermad som hovedretter.

FREM GANGSMÅDE

Step 1

Hak hvidløget, ingefæren og hvidkålen meget fint. Drys med salt, og vrid det overskydende vand ud gennem et viskestykke e.l. Kør kyllingekødet gennem en kødhakker indstillet på 4 mm, og rør det hele godt sammen.

Step 2

Flå skindet af blæksprutten, og rens rejerne og laksen. Hak alting groft, og kom det i en skål. Bland med Kikkoman naturligt brygget sojasauce, og lad det hele marinere i køleskabet i 10-15 minutter. Tilsæt derefter kyllinge-hvidkålsblandingen, og rør bland hele sammen.

Step 3

Placer en spsk. fyld på langs på hver af gyoza-dejpladerne, og fold dem sammen til lukkede ruller. Pensl lidt vand på kanten, når du lukker dem, så holder rullerne bedst.

Step 4

Forårsrullerne friteres på en pande med olieblandingen, til de er gyldne og sprøde. Serveres varme med dipsaucen og en sprød salat som tilbehør.