Evita Me



PLATOS PRINCIPALES

Gyozas caseras de cerdo

4 raciones · 586 kcal

Ingredientes

- 1 cebollita
- 4 dientes de ajo
- Medio kilo de carne picada de cerdo
- Media cucharadita de jengibre molido
- 2 o 3 cucharadas grandes de salsa de soja
- 1 cucharada grande de salsa de ostras
- Obleas de gyoza congeladas
- Un poco de aceite
- Medio vasito de agua

POR RACIÓN

Proteínas	29 g
Grasas	32 g
Hidratos	46 g
Fibra	2,2 g

Elaboración

1. Descongelar las obleas por la mañana
2. Picar la cebolla en los trozos más pequeños posibles y rallar los cuatro dientes de ajo
3. Añadir la carne picada de cerdo, el jengibre molido, la salsa de soja y la salsa de ostras y mezclar todo muy bien
4. Rellenar todas las obleas con la mezcla, mojando un poco los dedos para hacer los dobleces
5. Cocinar las gyozas en la sartén con un poco de aceite, pasando cada gyoza por la superficie para que se unte de aceite por todos los lados
6. Cuando se hayan tostado un poco por los dos lados, añadir medio vasito de agua y dejar unos seis o siete minutos

RECOMENDACIONES

Si no hay mucho tiempo, se pueden usar gyozas congeladas: hacerlas igual en la sartén con un poco de aceite, asegurándose de que se unten por todos los lados, añadir solo un chorrito de agua y taparlas. Quedan crujientes por abajo y se pueden mojar en salsa de soja.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Evita Me
cooknest.app/@eviiitaame · Instagram @eviiitaame